

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**2ºCiclo de Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário**

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA**

FINAL

Emília de Jesus Teixeira de Oliveira

Nuno Domingos Garrido Nunes de Sousa



Vila Real, 2018

Relatório elaborado com vista á obtenção do grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, nº 79/2014 de 14 de Maio, sob a orientação do Professor Jorge Nuno Domingues Garrido.

Agradecimentos

A todos os professores do departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que acompanharam o meu percurso académico, que me facultaram as bases teóricas e práticas fundamentais.

Ao Orientador Científico, Dr. Jorge Nuno Domingues Garrido, pela transmissão dos seus conhecimentos e pelo seu apoio durante todo o meu percurso Académico.

À Orientadora Cooperante, Mestre Paula Guedes, pela sua constante disponibilidade durante todo o estágio pedagógico, pela força que me deu nos momentos mais difíceis e pela sua persistência durante todo o ano, para fazer das suas alunas estagiárias as melhores profissionais possíveis.

Aos meus pais pelo seu, carinho, pelo seu imenso esforço, por toda a ajuda, apoio e proteção ao longo destes anos da minha vida, em especial à minha mãe pelo seu amor incondicional.

À minha irmã gêmea, Fátima Oliveira, pela amizade e dedicação em todos os momentos da minha vida académica, que sempre me incentivou ser e querer ser melhor.

A toda a comunidade da Escola Secundária/3 S. Pedro de Vila Real, pelo acolhimento e cooperação.

Às minhas colegas de Estágio, pela partilha pedagógica, em especial à Joana Vieira, pela sua paciência, apoio, amizade, alegria e incentivo durante todo este percurso, estando sempre ao meu lado em todos os momentos.

Aos meus alunos do 8ºD e do 10ºG, da Escola da Escola Secundária/3 S. Pedro de Vila Real, que representaram o ponto chave, na minha evolução como profissional.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....3

ÍNDICE 4

RESUMO 6

ABSTRACT7

INTRODUÇÃO8

1. EXPECTATIVAS INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	9
2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	10
2.1. A Escola	10
2.2. Caracterização da Escola	11
2.3. Caracterização do Departamento da Educação Física.....	12
2.4. CONHECER OS ALUNOS	12
2.5. Caracterização das turmas	12
2.6. Caracterização do Núcleo de Estágio	13
3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM	13
3.1. Estudo de Turma	14
3.2. PLANEAMENTO	16
3.3. PLANEAMENTO ANUAL	17
3.4. Unidades Didáticas	18
3.5. Plano de Aula	21
3.6. A AVALIAÇÃO	23
3.6.1. Avaliação Diagnóstica	24
3.6.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA.....	25
3.6.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	26
4. PRÁTICA DO ENSINO SUPERVISIONADO	27
4.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica	30
4.2. Variáveis Gerais da Eficácia Pedagógica.....	34
4.3. Estilos de Ensino	36
5. PROFESSOR REFLEXIVO	37
6. PROFESSOR ATIVO NAS ATIVIDADES DA ESCOLA.....	38
6.1. Corta-Mato	38
6.2. Visita de Estudo	38
6.3. Promoção da Saúde Escolar.....	39
6.4. Atividade de Final de Ano	39
7. REFLEXÕES FINAIS	41
8. REFERÊNCIAS	43
9. ANEXOS	45

Anexo 1: Plano Anual De Atividades 2016 / 2017	45
Anexo 2: TESTE SOCIOMÉTRICO	46
Unidade Didática, Pp. 2: Planificação	48
Anexo 4: Plano de Aula pp. 1	49
Anexo 4 (continuação.): Plano de Aula pp. 2 e 3	50
Anexo 5: Ficha da Prática de ensino supervisionado	51
Anexo 6: Ficha de Avaliação Diagnóstica	52
Anexo 7: Ficha de Avaliação Formativa	52
Anexo 8: Ficha de registo de saltos Ensino Básico e Secundário	53
Anexo 9: Avaliação Sumativa - Prática	54
Anexo 10: Avaliação Teórica -Matriz e Testes Teóricos: Ensino Básico	54
Matriz e Teste escrito - Ginástica e Voleibol	54
<i>Desportos Individuais</i>	55
Matriz e Teste escrito - Futsal e Râguebi.....	60
<i>Desportos Coletivos</i>	61
Matriz e Teste escrito - Natação e Atletismo	67
<i>Desportos Individuais</i>	68
Avaliação Teórica - Grelha de Avaliação: Ensino Básico.....	72
Anexo 11: Avaliação Teórica -Teste Teórico: Ensino Secundário	73
<i>Desportos Individuais</i>	73
<i>Desportos Individuais</i>	75
Avaliação Teórica - Grelha de Avaliação: Ensino Secundário	78
Anexo 11 - Projeto Atividade Final de Ano	78
Anexo 12 - Regulamentos das Atividades	82
Anexo 13 - Autorizações e Fichas de Inscrição	85
Anexo 14 - Fichas de Inscrição	86

RESUMO

O presente relatório pretende descrever todo o trabalho efetuado ao longo do estágio pedagógico, desenvolvido nos ensinos, básico e secundário da Escola S/3 S. Pedro Vila Real, no ano letivo de 2016/2017.

A estruturação deste, baseia-se nas linhas orientadas que regulam o estágio pedagógico, onde se encontram expostos de forma detalhada, os procedimentos e caracterização no que respeita à integração das professoras estagiárias na escola, bem como, o seu trabalho no processo ensino-aprendizagem apresentados em todas as práticas letivas e atividades extracurriculares, como as atividades de intervenção na comunidade escolar.

Para um professor evoluir na sua realização prática denota-se necessário que o mesmo tenha a capacidade de autocrítica, no sentido refletir acerca dos aspetos positivos ou negativos da sua prática, no sentido de procurar justificações para a decisões tomadas, o que poderá levá-lo a rever os seus conhecimentos teóricos, de forma a reformular a sua prática ajustando-a à realidade do seu público.

Assim para desenvolver as competências profissionais enquanto professora estagiária, denotou-se importante abordar os seguintes assuntos: Perceção do Contexto Escolar, Planeamento e Avaliação. Realçando ainda a oportunidade que o estágio pedagógico proporcionou, quanto ao desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, onde procuramos sempre ser proactivas quanto à identificação dos problemas e a sua solução.

Desta forma, estarão explícitos todos os assuntos relativos à prática de ensino supervisionado, segundo a opinião de vários autores, realçando uma capacidade de autocrítica segundo as práticas pedagógicas em contexto real.

Palavras chave: Estágio Pedagógico; Perceção Planeamento; Avaliação.

ABSTRACT

This report intends to describe all the work carried out during the pedagogical stage, developed in primary and secondary education, of Escola S/3 S. Pedro, Vila Real, in the academic year of 2017/2017.

The structure of the report is based on the guidelines that govern the pedagogic stage, where the procedures and characterization are presented in detail, as regards the integration of the trainee in the school, as well as their work in the teaching-learning process, presented in all learner practices and extracurricular activities, such as intervention activities in the school community.

For a teacher to evolve in its practical realization it is necessary that it has a self-critical capacity, in order to reflect on the positive or negative aspects of its practice, in the sense of seeking justifications for the decisions taken, which may lead the teacher to review his knowledge, in order to reformulate its practice, adjusting it to the reality of its public.

Thus, to develop professional skills as a trainee teacher, it was important to address the following issues: School Context Perception, Planning and Evaluation. I would also like to highlight the development of my professional and personal skills, where I always tried to be proactive in identifying problems and solving them.

In this way, all subjects related to the practice of supervised teaching, according to the opinion of several authors, will be explicit, emphasizing my capacity of self-criticism, according to the pedagogical practices in real context.

Keywords: Pedagogical Stage; Perception Planning; Evaluation.

INTRODUÇÃO

O presente documento, foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágios II, inserida no 2º semestre do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Surge com a intenção de refletir acerca da prática pedagógica, avaliando e analisando todos os momentos envolventes, dando o conhecimento das vivências e da sua contextualização, encontrando-se, discriminadas todas as intervenções pedagógicas desenvolvidas em contexto escolar e educativo no ano letivo 2016/17, pelo núcleo de estágio, constituído por três professoras estagiárias na Escola Secundária/3 de S. Pedro, sendo orientadas pela Professora Cooperante Paula Guedes e o Orientador Científico Nuno Garrido.

O Estágio foi, portanto, encarado como o contacto com a realidade onde o aluno passa, de forma progressiva, a professor. (Francisco & Pereira, 2004).

Para que seja encarado enquanto contexto real da docência, denota-se importante que todas as ações ou experiências sejam dignas de registro, para que através da sua análise descritiva e reflexão sobre o processo sejam úteis futuramente.

Quanto à sua estruturação, centrava-se em fatores que conduziam à organização dos conteúdos essenciais ao processo, abordando temas como a contextualização da Escola, as planificações a curto, médio e longo prazo, as variáveis de eficácia pedagógica, estilo de ensino e práticas de ensino supervisionada, onde foram discriminadas as vivências do professor na escola, a justificação de determinadas tomadas de decisão segundo opinião de vários autores.

1. Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio Pedagógico

Inicialmente, o Estágio Pedagógico, encarou-se como um espaço aberto a novas aprendizagens, que facultariam a possibilidade de autoavaliar as capacidades desenvolvidas de forma a serem adquiridas competências aplicáveis no futuro.

Assim, este trazia consigo expectativas e anseios relativos às práticas letivas, pelo facto de todos os recursos materiais, humanos e espaciais serem totalmente desconhecidos para a professora estagiária.

No que respeitava à prática letiva, perspectivava-se um ano de imensa aprendizagem e desenvolvimentos de novas metodologias, adquirindo experiência e novas competências que a levassem a ser uma professora mais eficaz e eficiente, ponderando sempre as suas tomadas de decisão e adaptando-se a realidades que a Escola lhe iria oferecer.

Assim, foram traçados alguns objetivos, que passavam por conseguir influenciar os alunos positivamente no que respeitava à participação ativa no Desporto, e ainda fomentar a interação destes com a sociedade onde a integração de todos nas turmas e nas atividades seriam o foco principal.

Iniciado o ano letivo, e com as apresentações das turmas, assistência e observações às práticas pedagógicas da professora cooperante, foi necessário parar e refletir acerca de tudo o que se avizinhava, enfrentar os alunos e lecionar em contexto real, tendo sempre a supervisão da professora cooperante e das duas professoras estagiárias. Assim surgiam as dúvidas (seria capaz? estaria preparada?). Após uma reflexão, a resposta tornava-se evidente, pois seria a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridas ao longo dos cinco anos de formação académica. Para isso existia a necessidade de muito vigor, trabalho, investigação e total entrega a cada tarefa, pois teria a responsabilidade de contribuir para a formação dos alunos.

Quanto ao processo de ensino-aprendizagem, existia a expectativa de adquirir experiência desenvolvendo competências como: capacidade de diagnóstico de necessidades e de planificação, capacidade reflexiva, autonomia, comunicação e de relacionamento entre os vários intervenientes da comunidade educativa.

“Um bom professor é aquele que faz sempre o seu melhor para ser melhor”
Elizabeth Cohen (s/d).

2. Enquadramento Institucional

Após a escolha da Escola S/3 Pedro de Vila Real para iniciar o Estágio Pedagógico, foram recolhidas informações que auxiliaram a professora estagiária numa primeira fase, visto que desconhecia por completo a Escola e o seu meio envolvente. Assim, conseguiu-se ter uma perceção dos espaços físicos, o que permitiu refletir acerca das atividades que poderiam ser planificadas e realizadas ao longo do ano letivo, sabendo de antemão quais os recursos disponíveis para a prática letiva.

Na semana anterior ao início do ano letivo, foi-nos concedida a oportunidade de participarmos numa reunião do departamento das expressões, que se revelou bastante benéfica, pois foi nesta que tivemos o primeiro contacto com os vários professores que se mostraram disponíveis para nos auxiliar durante o ano letivo. Após a reunião, a orientadora pedagógica, reuniu com o núcleo de estágio, onde deu a conhecer as ferramentas que teríamos à nossa disposição para as práticas letivas. Aqui foram-nos mostrados os espaços da escola, tais como: a sala do Presidente do Conselho Executivo, a Sala dos Professores, sala de Direção de turma, Gabinete dos Professores de Educação Física e as instalações desportivas onde iríamos lecionar.

2.1. A Escola

A história da Escola S/3 S. Pedro iniciou-se no século XIX, em 1888, por Decreto de Emídio Navarro, sendo criada em 13 de Junho do mesmo ano, sob a designação de Escola de Desenho Industrial de Vila Real. Esta teve um papel crucial no que respeita ao desenvolvimento do ensino e da economia local, pois habilitava pessoas para trabalhar na área comercial e industrial. Apresenta vários registos de participações em desafios nacionais e internacionais. As suas múltiplas exposições dos trabalhos que realizavam contribuíram também para o reconhecimento do nome da escola a nível local e nacional. A história desta escola, mereceu a atenção da Câmara Municipal de Vila Real que lhe atribuiu, em 2002, a Medalha de Ouro de Mérito Municipal.

O desporto foi também um grande contributo para o crescimento da mesma, pois as inúmeras taças adquiridas trouxeram consigo motivo de honra e festividade, onde contavam com a presença das autoridades locais. Entre as várias festas destaca-se a das Broas, que ainda hoje é símbolo da Escola.

Ao longo da sua existência, a Escola teve várias designações, sendo que no dia 10 de Dezembro de 1990, foi reconhecida como Escola S/3 S. Pedro ficando assim até à atualidade.

2.2. Caracterização da Escola

A escola funcionava num edifício de quatro pisos, onde tinha disponíveis cinquenta salas de aula, quarenta e nove destinadas a atividades letivas e uma para arrecadação de material didático e audiovisual. Apresentava ainda seis laboratórios, dos quais dois se destinavam à disciplina de Física, dois de Química, um Biologia e um de Geologia. Tinha ainda de seis salas de desenho, artes visuais e plásticas e de doze oficinas (quatro correspondem à de mecânica, gabinete e arrecadação; uma de mecânica mini; e sete de eletrotécnica e eletrónica, contanto com os gabinetes e arrumos).

Apresentava duas bibliotecas escolares, onde uma funciona como sala de apoio ao estudo e a outra destina-se a uma zona de acolhimento, leitura e pesquisa.

Quanto aos espaços sociais e de convívio, apresentava um átrio principal, uma receção, duas salas polivalentes uma das quais auditório, uma sala de ocupação plena dos tempos escolares e uma associação de estudantes, um refeitório e uma arrecadação, disponibilizava ainda uma cafeteria/bar e três áreas cobertas para os alunos.

No que respeitava aos espaços de apoio socioeducativo, tinha ao seu dispor quatro gabinetes, nomeadamente o dos serviços de psicologia e orientação, de educação especial, de apoio ao aluno e o posto de primeiros socorros.

Na direção, administração e gestão da escola podíamos verificar a existência de duas salas para o conselho geral e conselho pedagógico. Os diretores de turma contam com cinco salas disponíveis e os serviços administrativos também com cinco e duas reprografias.

Quanto às instalações de Educação Física e Desporto, verificava-se um ginásio destinado para as modalidades de voleibol, basquetebol e ginástica, duas arrecadações para o material de Educação Física, um vestiário e balneário para os docentes e dois para os alunos, apresentava ainda quatro áreas exteriores de desporto, uma das quais com caixa de areia, e as restantes com as medidas e equipamentos básicos de futebol e basquetebol, podendo adaptar-se a outras modalidades.

A escola dispunha ainda de um Museu nos corredores do terceiro piso, de uma sala destinada há rádio da escola e de uma mediateca.

2.3. Caracterização do Departamento da Educação Física

O Departamento da Educação Física apresentava um corpo docente composto por nove elementos, oito dos quais pertencem ao quadro da escola e um de mobilidade interna, todos apresentam vastos anos de experiência letiva e não letiva.

O presente departamento apresentava um plano anual da disciplina para cada ano de escolaridade, sendo o mesmo definido pelo grupo disciplinar de Educação Física, que segue as diretrizes do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), onde existe um consenso das matérias lecionadas, adaptando-as à realidade.

Assim, as unidades lecionadas pelo núcleo de estágio, nos dois grupos de ensino corresponderam com as presentes no PNEF.

2.4. Conhecer os Alunos

No estágio pedagógico, a professora cooperante, distribuiu as turmas pelo núcleo de estágio, ficando a turma D do 8º ano à responsabilidade da professora estagiária. Relativamente ao ensino secundário, a professora cooperante apenas tinha uma turma à sua responsabilidade, decidiu então atribuir a cada elemento do núcleo, uma unidade didática, ficando Atletismo a unidade atribuída à professora estagiária, durante todo o terceiro período letivo.

Assim, pretendendo que o professor aplique soluções pedagógicas e metodológicas contextualizadas com a escola, turma e meio, torna-se fundamental que o mesmo conheça as capacidades técnicas, formação de aptidões, atitudes e valores de forma individualizada. Podendo desta forma analisar de forma racional as estratégias que potenciem o ensino-aprendizagem levando o aluno a aumentar a sua produtividade e os seus resultados.

2.5. Caracterização das turmas

Durante o Estágio Pedagógico, a Professora estagiária ficou com a responsabilidade de lecionar uma turma do ensino básico, sendo-lhe atribuídas todas as unidades didáticas desse ano letivo, e ainda uma turma de ensino secundário, onde apenas teria a responsabilidade de lecionar a última unidade didática do terceiro período letivo.

2.5.1. Ensino Básico

A turma do ensino básico, correspondeu ao oitavo ano turma D, esta contou com vinte alunos, dos quais dez correspondem ao género feminino e os restantes do género masculino. Relativamente às idades, a turma apresenta uma média de idades de 12,95, sendo que o aluno mais novo tem doze anos e o mais velho encontra-se com catorze anos.

2.5.2. Ensino Secundário

O ensino secundário, esta correspondeu ao décimo ano da turma G, sendo 12 alunos do género feminino e dezassete masculino, apresentando no geral uma media de idades igual a 15,4. Esta turma apresentava bastantes alunos repetentes e um dos quais foi transferido de uma escola devido ao mau comportamento.

2.6. Caracterização do Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio fez-se representar por três alunas estagiárias, Ana Queirós, Emília Oliveira e Joana Vieira, estando estas a iniciar o Estágio Pedagógico. Estas adquiriram um laço de amizade na Licenciatura, o que se revelou bastante solida no decorrer do Estágio, denotando-se um ambiente saudável. As três eram focadas e empenhadas nos trabalhos que tinham em mãos, daí o rigor e profissionalismo nas reuniões realizadas às sextas feiras com a Professora Cooperante. O confronto de metodologias também se revelou enriquecedor, pois o diálogo permitia que estas procurassem estratégias que melhorassem os resultados dos alunos sempre na perspetiva de promover um ensino eficaz.

3. Organização e Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem

No decorrer do Estágio Pedagógico, desenvolveram-se competências fundamentais, que quando conciliadas pelas aprendizagens académicas anteriores se demonstraram essenciais para o desenvolvimento das tarefas de estágio.

As aulas de microensino, do ano anterior ao estagio pedagógico, pretendiam ser uma pequena amostra daquilo que seria a realidade em contexto escolar, no entanto, tudo foi diferente, desde a escola, meio envolvente e alunos, assim as tarefas realizadas consistiram no estudo de turma, planeamento e avaliações.

3.1. Estudo de Turma

O estudo de turma realizou-se no final de Outubro, sendo essencial naquilo que foram as intervenções enquanto professora estagiária, tendo em conta as habilidades técnicas e os conhecimentos do professor, para que este desenvolvesse nos alunos a capacidade de formação das aptidões, atitudes e valores, para isso denotava-se necessário, o conhecimento individualizado das capacidades dos mesmos e da escola a que se inserem. Assim, o estudo de turma ofereceu-nos ferramentas necessárias para aplicar as soluções pedagógicas e metodológicas adequando-as segundo a caracterização da escola, meio e turma.

Este permitiu ainda que, nas planificações das aulas, fossem elaboradas estratégias pedagógicas, com o intuito de promover aos alunos condições favoráveis à obtenção do sucesso, entre os objetivos desejados e os alcançados. Para isto, foi necessário estabelecer uma relação adequada entre a ação e a intenção. (Aranha, 2007).

Desta forma, o estudo de turma, permitiu-nos perceber quais as preferências dos alunos relativamente às atividades físicas em geral, e em particular à disciplina de Educação Física, onde forneceu informações relevantes do quotidiano de cada aluno, o qual poderia influenciar negativa ou positivamente no comportamento destes durante as aulas de Educação Física.

O estudo de turma ou estudo de caso foi desenvolvido segundo os seguintes parâmetros:

- **Objetivos:** apresentados de forma clara, precisa e perceptível, justificando a sua pertinência - porquê e para quê.
- **Metodologia:** foram definidas e apresentadas as metodologias, que forneciam os instrumentos utilizados, o que permitiu adequá-lo de forma oportuna, justificando cada passo e explicando a sua aplicação de forma a quem lê-se conseguisse reproduzi-la.
- **Tratamento de dados:** foram recolhidos, tratados e apresentados de forma explícita de forma exaurida e Concordante com os objetivos.
- **Discussão dos resultados:** os resultados foram interpretados e analisados de acordo com os objetivos, o que permitiu procurar justificações pertinentes à realidade encontrada.
- **Conclusões (Pedagógicas):** após os resultados, os critérios e sugestões foram enunciados e apresentados, onde se detetaram problemas os quais se

adaptaram às aulas, tanto nas estratégias, como nas metodologias, objetivos e organização.

Assim, com a orientação dos parâmetros suprarreferidos, possibilitou a utilização de ferramentas as quais levaram ao conhecimento dos alunos de forma individualizada, recorrendo a um questionário e a um teste sociométrico, sendo todas as perguntas elaboradas e expostas pelo núcleo de estágio.

Quanto ao questionário, permitiu conhecer os alunos de forma aprofundada e individualizada, apresentando, pontos como:

- Saúde: apenas 3 alunos apresentavam dificuldades visuais, tendo os óculos como corretivo das mesmas. Nenhum aluno apresentava atestado médico, dando assim uma maior atenção para os alunos que utilizavam óculos no sentido de não se magoarem na realização das tarefas propostas.

Relativamente à higiene, nenhum aluno respondeu que tomava banho no final das aulas de Educação Física, justificando-se que tomam banho em casa, ou que não têm tempo, não achava as justificações válidas, visto que a escola oferecia excelentes condições de balneários e que estão dispensados das aulas dez a quinze minutos para que possam fazê-lo. As respostas a estas questões ainda são procuradas pelo Departamento de Educação Física da Escola.

De acordo com os dados da turma, verificou-se que a grande maioria vivia com os pais, dormiam o número de horas recomendado e que todos se alimentam antes de ir para a escola. Desta forma percebe-se que, não exige especial atenção quanto ao contexto familiar bem como com os seus hábitos diários.

No que concerne às atividades extracurriculares, eram bastante ativos, sendo que cinco não praticavam atividade física fora da escola, os restantes praticavam por lazer e ou federados onde a modalidade com mais afluência era a Ginástica seguida da Natação, Atletismo e Futsal.

Ainda relativamente às atividades físicas, no Desporto Escolar, apenas dois alunos estavam inscritos na Natação onde representavam a escola, e dois em ténis de mesa.

Quanto ao teste Sociométrico teve por base o conhecimento do nível de desenvolvimento social de cada aluno, onde se percebeu, quais os alunos rejeitados pelos seus pares, assim aqui demonstrou-se necessário um trabalho no sentido de fomentar a integração nos grupos de trabalho das aulas de Educação Física e na turma a que pertenciam.

3.2. Planeamento

O planeamento constitui a esfera de decisão na qual o professor pré-determina “quais” os efeitos a alcançar no ensino e “para quê” são despendidos tempo e energias”. Acrescenta ainda a necessidade de se focar não só nos aspetos acerca dos quais se tomam decisões, mas também que deixe transparecer “o como”, “o porquê” e o “quando” das tomadas de decisões.

Assim, para a planificação, o programa de ensino assume um lugar central para preparação do ensino, sendo este interpretado e complementado por outros documentos e materiais auxiliares. Este conjunto de documentos, ajudam o professor a concretizar e adaptar as exigências centrais às condições locais tais como as limitações sociais, os recursos espaciais, materiais e humanos no meio escolar. (Bento, 1987).

O professor assume a responsabilidade da direção, sistematização, da estruturação dos conteúdos e das estratégias de ensino a utilizar. Assim, cabe ao professor planear e estruturar o ano letivo de forma a minimizar os problemas do ensino aprendizagem. (Aranha, 2005).

Desta forma, percebe-se que as decisões que o professor toma durante a planificação têm uma grande influência na aprendizagem dos alunos, estas determinam o clima da aula, os grupos de trabalho, estratégias e as atividades de aprendizagens. (Lusignan & Goupil, 1993)

Neste sentido demonstra-se importante estabelecer uma relação entre o ensino e a aprendizagem com diferentes tipos de planificação, nomeadamente: Planificação a longo prazo, esta caracteriza o planeamento anual, onde terá em conta o cálculo do número de tempos letivos disponíveis por cada período, bem como os conteúdos programáticos (unidades de ensino), contabilizando ainda os tempos destinados às avaliações e ao desenvolvimento de outras atividades, como as visitas de estudo, de forma a que se cumpra com o programa.

Planificação a médio prazo, caracteriza-se por ser mais detalhada, nela estão implícitas decisões relativas à forma como o professor pretende que decorra o processo de ensino-aprendizagem no contexto das suas turmas. Esta planifica as diferentes unidades didáticas da disciplina, apresentando o número de aulas dos diferentes conteúdos, e define os objetivos a atingir pelos alunos, estratégias e atividades de aprendizagem, recursos utilizados e formas de avaliação.

Planificação a longo prazo, refere-se ao plano de aula, destinando-se à distribuição dos objetivos, das atividades de aprendizagem e das avaliações pelos diferentes tem-

pos letivos disponibilizados para a aprendizagem dos conteúdos da unidade didática. (Ribeiro & Ribeiro, 1980 citado por Silva e Lopes, 2015).

3.3. Planeamento Anual

A elaboração de um plano anual de ensino, corresponde a uma necessidade objetiva, onde o professor poderá adquirir clareza acerca dos resultados a alcançar pelos alunos, tendo em conta o seu ano escolar, turma, habilidades, conhecimentos, capacidades, carácter e atitudes. Desta forma, torna-se também necessária a realização de reflexões estratégicas que visem a diferenciação de metas ou do nível de desenvolvimento tendo em conta as linhas didático-metodológicas fundamentais, podendo assim existirem alterações e reformulações de acordo com as condições que decorrem no ensino durante o ano letivo. (Bento, 1987).

Segundo Aranha (2004), o planeamento pode ser dividido em três fases: fase de concepção, fase aplicação ou execução e fase de controlo / avaliação.

A fase de concepção é aquela onde se definem e estruturam os objetivos e estratégias, durante esta, são avaliadas as decisões tomadas de forma a que possam garantir a sequência, continuidade e coerência nas opções tomadas. É no término desta fase que se inicia a fase de aplicação ou execução, onde se vai aplicar o que se planificou, esta avalia a viabilidade das opções tomadas, dando a possibilidade de tomar novas decisões que se adaptem a situações imprevistas, controlando a atividade pedagógica. Quanto à fase de avaliação / controlo, esta ocorre quando termina o episódio de ensino, avaliando o seu todo, desde a concepção, passando pela execução e até ao produto, o que permite definir novos episódios de ensino.

Aranha, (2004) acredita que, antes de se dar início à lecionação tem de se fazer o planeamento da atividade. Em Educação Física, a cada bloco ou conjunto de aulas, de cada atividade física ou modalidade desportiva, chama-se Unidade de Ensino. A esta corresponde um programa específico, ao qual se chama Unidade Didática. As aulas da unidade de ensino devem corresponder ao que foi planeado na Unidade Didática, construindo uma sequência lógica e contínua, de forma a garantir a consecução dos objetivos pré-definidos na Unidade Didática.

Assim, a recolha de dados no estudo de turma, quanto à caracterização do espaço e meio da escola, e ainda as características das turmas, permitiu a realização de um planeamento onde o ensino fosse mais individualizado, indo de encontro aos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

O Plano Anual realizado pelo departamento de Educação Física, com o contributo das Professoras Estagiárias (Anexo1) representou aquilo que foram as atividades não letivas durante todo o ano escolar.

3.4. Unidades Didáticas

As Unidades didáticas devem ser organizadas, segundo os diferentes conteúdos ligados às práticas letivas, tendo em conta uma lógica que ia de encontro aos objetivos que pretendemos com o seu estudo.

Assim uma Unidade Didática caracterizou-se, como um documento orientador, que pretendia ajudar o professor a organizar e estruturar os seus conteúdos no âmbito do processo de ensino-aprendizagem, onde os objetivos traçados deviam sempre ter como base o trabalho que a antecede, nomeadamente a Avaliação Diagnóstica, Planeamento Anual e o Estudo de Turma.

A unidade didática avaliou-se seguindo os seguintes parâmetros:

- **Objetivos/conteúdos:** tentou-se sempre adequá-los aos níveis de ensino, encontrando-se os objetivos e conteúdos explícitos e fundamentados.
- **Avaliação Diagnóstica:** apresentada através do sistema de avaliação e ficha de registo, estando esta também explicitados os conteúdos e regras de registo.
- **Decisões de Ajustamento:** as Unidades Didáticas eram ajustadas ao ensino pedagógico e ditadamente corretas, onde se tinha em conta a função e especificidade da escola e turma, adequada à realidade após a avaliação diagnóstica.
- **Sequência e Continuidade:** todas as atividades previstas na Unidade Didática formavam uma unidade nos processos e condições de progressão para os objetivos, assim seguia uma lógica nas matérias lecionadas, que visavam a promoção e aperfeiçoamento da prestação dos alunos.
- **Avaliação Contínua e Formativa:** foi apresentada segundo os respetivos sistemas de avaliação, onde eram explicitados os conteúdos nas regras de registo, o que permitia recolher informações sobre o nível, capacidade e comportamento dos alunos, permitindo a alteração ou reajuste dos objetivos pedagógicos, bem como as estratégias de ensino-aprendizagem, levando o aluno a melhorar as suas capacidades (fichas de avaliação, balanços de fim de aula, conversas individuais, etc.).

- **Análise Crítica e Reflexão Sobre os Resultados (Balanço Final):** realizava-se uma análise dos resultados alcançados pelos alunos, através da identificação das causas que os levavam ao (in)sucesso, incluindo as decisões/opções tomadas inicialmente e ainda as estratégias e metodologias.

- **Aperfeiçoamento e Sugestões:** apresentava propostas de manutenção ou modificação das estratégias ou estrutura da Unidade Didática (objetivos, conteúdos, estratégias de abordagem, etc.), com vista na melhoria dos processos e/ou utilização dos recursos que leva-se os alunos à sua eficácia.

Neste sentido, para orientar o processo de ensino de cada matéria, as Unidades Didáticas foram organizadas da seguinte forma:

- População-alvo;
- Critérios, parâmetros e ponderações de avaliação para cada domínio (psicomotor, Sócio-afectivo, cognitivo);
- Caracterização dos recursos temporais, materiais e humanos;
- Definição de objetivos para cada domínio (psicomotor, Sócio-afectivo, cognitivo);
- Observações;
- Estruturação dos conteúdos;
- Estratégias de abordagem da UD;
- Fase de consecução (avaliação diagnóstica, respetivo balanço e estratégias de intervenção);
- Fase de avaliação;
- Análise crítica e reflexão sobre os resultados;
- Aperfeiçoamento e sugestões.

No decorrer do ano letivo, foram utilizadas seis Unidades Didáticas para o ensino básico e uma para o ensino secundário, com as matérias referidas nos pontos anteriores. A planificação das mesmas, tiveram como base os Programas Nacionais de Educação Física dos ciclos correspondentes.

Estas foram elaboradas em forma de grelha (ver exemplo, Anexo 2), onde apresentavam cinco páginas, na primeira constava: a planificação da unidade didática (com os critérios, parâmetros, percentagens relativas aos diferentes domínios e carac-

terização dos recursos), na segunda página, estava planificada a definição de objetivos segundo os três domínios de avaliação (psicomotor, afetivo e cognitivo) e ainda o número e data das aulas, objetivos específicos, funções didáticas, instalações, material e estratégias pedagógicas. As três últimas páginas eram destinadas às três fases de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa).

As Unidades Didáticas apresentaram uma estrutura prática e facilitadora na prática docente, denotando-se alguma plasticidade, onde foram modificadas quando necessário, adequando sempre o ensino às exigências e necessidades dos alunos, nomeadamente: alterações meteorológicas, espaços ocupados com atividades da escola, viagens de estudo e ainda greves da ação educativa.

Relativamente ao funcionamento das aulas, na instrução da primeira aula de cada nova unidade didática falava-se sobre as regras da utilização dos espaços e material, onde a arrumação destes seria da responsabilidade dos alunos que não executavam a prática letiva. Todos os alunos no início de cada aula, entregavam os seus bens (carteira e telemóvel), para que não se tratasse de um elemento de distração no decorrer da aula.

Quanto à organização dos grupos de trabalho, já iam planificados e mantinham-se durante toda a aula, e como em muitas delas, o trabalho era efetuado por estações, o que permitia ganhar tempo útil e reduzir no tempo de instrução/transição e organização.

Na Avaliação Diagnóstica e Estudo de Turma, verificou-se que alguns dos alunos seriam federados, sendo desta forma utilizados como agentes de ensino nas aulas de natação.

No ensino secundário, visto que a unidade didática se iria estender por todo o período letivo, e conhecendo a turma, o seu desinteresse e comportamento, durante as unidades didáticas lecionadas anteriormente, pelo restante núcleo de estágio e pela professora cooperante, tomou-se como iniciativa a apresentação de um plano de treino de força muscular. Este teria início nos primeiros 15 minutos de cada aula, e funcionava por estações. Os alunos que não realizavam a aula prática, teriam como responsabilidade arrumar todo o material utilizado após o exercício e enquanto os que realizavam a aula faziam pausa para se hidratarem, após isso reuniam-se todos para a instrução do exercício seguinte.

Assim, foi proposto à Professora cooperante, a utilização do pavilhão para uma das aulas e a outra na caixa de areia, o que se demonstrou bastante produtivo, pois os alunos como realizavam os saltos para o colchão dentro do pavilhão, não apresentando medo ao realizar para a caixa de areia.

No final de cada unidade didática, realizava-se um o balanço final, onde estavam discriminadas as alterações dos conteúdos e as metodologias utilizadas, refletindo sobre as estratégias e os resultados obtidos.

3.5. Plano de Aula

O plano de aula é um documento de preparação para o processo de ensino-aprendizagem, este serve como guia de orientação para o professor durante a sua ação, neste sentido, a sua elaboração deve ser o mais simples e objetiva possível, podendo ser alterado ou adaptado durante a aula. (Bento, 1987).

Os Planos de Aula sustentaram-se segundo os seguintes parâmetros:

- Coerência com a Unidade Didática: os objetivos e os processos (tarefas, estilos, métodos, estratégias, etc.) estavam corretamente explícitos e concordes com a Unidade Didática;
- Unidade de Aula/Globalidade do Plano: o plano de aula apresentava uma estrutura global, metodológica e pedagogicamente correta, onde eram apresentadas opções de organização e de utilização de recursos que garantissem um encadeamento ótimo entre as várias fases e situações da aula;
- Estratégias de Atuação: o plano previa estratégias de atuação da professora estagiária de forma a garantir um perfeito controlo dos comportamentos dos alunos (segurança, aprendizagem, disciplina, incentivo, feedback, etc.)
- Especificação e Clareza: no plano os objetivos e a organização estavam explicitados de forma clara, o que permitia seguir uma sequência das tarefas, este indicada as opções a tomar na condução da atividade dos alunos e na estruturação das condições de realização dessas atividades, de forma a que outro professor conseguisse interpretar e concretizar a aula de forma objectiva sem necessitar de o alterar.
- Definição de Objetivos: os objetivos da aula estavam definidos de forma clara, precisa e com rigor pedagógico, o que permitia uma flexibilidade de estratégias, e/ou de organização, sem, porém, alterar o contexto de realização da ação proposta nem os critérios de êxito delimitados;
- Análise Crítica e Reflexão Sobre os Resultados (Balanço Final): no final de cada aula, era sempre realizado um balanço da mesma, onde a professora estagiária caracterizava a sua atividade e a dos alunos, de forma a verificar a (in)cor-

reção das opções tomadas, o que lhe permitia analisar os fatores que determinaram o (in)sucesso da aula;

- Aperfeiçoamento e Sugestões: eram apresentadas propostas de manutenção e/ou modificação de elementos e/ou da estrutura da aula – estratégias, metodologias, organização, etc. – para isso, a professora estagiária baseava-se na experiência vivida e na orientação pedagógico-didática assimilada, podendo desta forma determinar novas formas que levassem à alteração de determinados comportamentos.

No decorrer do ano letivo, foram realizados 65 planos de aula, quinze dos quais ao ensino secundário e os restantes ao ensino básico. Para que este fosse de fácil adaptação aos seguintes, realizei um exemplo de plano, que foi utilizado no decorrer do ano letivo, sofrendo algumas alterações no decorrer do ano letivo.

Desta forma, os planos eram constituídos por um cabeçalho, onde constava a unidade didática, o número da mesma, numero dos alunos, ano, as instalações onde iria decorrer a aula, a hora, data, tempo horário e tempo útil da aula e o nome da professora. De seguida, apresentava-se o material didático, o objetivo da aula, conteúdos a serem abordados e a função didática da aula. Ainda na primeira página, definiam-se os objetivos operacionais da aula, onde constava a ação, contexto e os critérios de êxito de cada exercício. O verso da folha, apresentava uma tabela com o planeamento todo da aula, nomeadamente: tempo útil, a sequência das tarefas, a organização e as estratégias de controlo e algumas variantes ao exercício (variedade de execução e aumento da complexidade do exercício), e ainda um esquema de cada exercício com a sua legenda no final.

A reflexão posterior à aula, constitui-se uma base de reajuste no que concerne à planificação das aulas seguintes, pois esta proporcionava uma definição mais exata quanto ao ponto de partida de cada tarefa, devendo assim os balanços finais de aula serem tomados em conta, para que numa futura planificação e organização exista uma maior eficácia no ensino. Neste sentido, aquando o termino de uma aula, realizava-se um balanço de forma crítica onde eram avaliadas, a forma como os alunos se comportavam, as estratégias utilizadas no decorrer da aula, o tempo que os alunos estavam em atividade motora, quais as dificuldades dos alunos e da professora no decorrer da aula, e ainda as alterações efetuadas ao plano, caso a aula o justificasse. Este conjunto de informação permitia-me perceber quais os aspetos que poderia melhorar nas aulas futuras.

3.6. A Avaliação

Durante algum tempo, a avaliação associava-se apenas ao paradigma quantitativo, positivista, o qual se sustentava nos objetivos e rigor, dando destaque aos resultados das aprendizagens a curto prazo e no controlo das variáveis intervenientes. Esta realizava-se à parte do processo de ensino-aprendizagem centrando-se exclusivamente na medição do grau de concepção dos objetivos, aos quais eram definidos com a integração dos resultados de cada aluno uma escala de classificação. (Ferreira, 2007).

“Avaliar é um dos componentes mais complexos e relevantes do processo didático, repercutindo-se no êxito do ensino e da aprendizagem”. O mesmo acrescenta que, “A avaliação é o processo de identificar, obter e proporcionar informação útil e descritiva acerca do valor e do mérito das metas, da planificação, da realização e do impacto de um objetivo determinado, com o fim de servir de guia para a tomada de uma decisão no sentido de solucionar os problemas e promover a compreensão dos fenómenos implícitos”, (Stufflebeam, 1971, citado por Rosalers, 1992.).

Em suma, este acredita que a avaliação deve ter como principal objetivo aperfeiçoar o ensino, iniciando-se o mesmo com, a identificação das necessidades e com o resultado destas, elaborar os programas de avaliação que se centrem no processo e não nos resultados.

O processo ensino-aprendizagem é controlado a partir de três momentos e avaliação, que decorre ao longo da Unidade de Ensino: Avaliação Inicial (diagnóstica), Avaliação Intermédia (formativa) e Avaliação Final (sumativa).

A avaliação é um processo dinâmico que deve responder às cinco questões fundamentais da didática, sendo elas: a quem? – objeto de avaliação; o quê? – parâmetros de avaliação; como? – critérios de avaliação; porquê? – coerência das opções tomadas (medir o que realmente se pretende avaliar); e que resultados? (in)sucesso conseguido (relação entre as opções tomadas e o resultado alcançado). (Aranha, 2005).

Assim, recorreu-se à grelha já pré-definida pela escola, que com base no programa do Ministério da Educação, a classifica segundo em três diferentes domínios, nomeadamente: Domínio Sócio-Afectivo 20%: (comportamento do aluno equivale a 8%, regras e disciplina 2%, assiduidade 5% e interesse 5%); Domínio Cognitivo 20%: (teste teórico- com cotação de 100% conforme a Matriz respetiva); e Domínio Psico-motor 60%: (conteúdos programáticos e Avaliação das destrezas 40% e Teste Prático 20%).

No decorrer do processo de ensino aprendizagem, a avaliação foi controlada através de três sistemas de avaliação, aplicados em diferentes momentos durante o ano letivo: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e a avaliação sumativa.

3.6.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica pretende averiguar se os alunos se encontram na posse das aptidões e conhecimentos necessários à unidade de ensino que se vai iniciar, ou seja se estes dominam os pré-requisitos dessa mesma unidade. Esta tem como foco a percepção da posição do aluno segundo as novas aprendizagens que lhe serão propostas, sendo que as aprendizagens anteriores servem como base àquelas. (Ribeiro, 1991).

Esta permite melhorar processos (planificação, objetivos e estratégias); identificar as necessidades dos alunos, naquele momento e contexto e comunicar com os mesmos de forma a motivá-los para a prática, sempre com vista na sua eficácia. (Cortesão e Torres, 1993).

A avaliação diagnóstica caracteriza-se pela recolha de informação de forma a que se consigam estabelecer prioridades e ajustar a atividades aos alunos, sempre com a intenção do seu desenvolvimento. Esta permite que o professor perceba as dificuldades dos alunos de forma a fazê-los aprender, identificando as soluções que se adequem às necessidades dos alunos. (Gonçalves, Albuquerque, Aranha, 2010).

Assim, realização da avaliação diagnostica teve como principal objetivo a recolha de informações em cada matéria lecionada, sobre o nível inicial de desempenho a que os alunos se encontravam. O resultado desta serviria como ponto de partida à realização de cada Unidade Didática correspondente.

Todos os dados recolhidos foram cruciais, no sentido de me orientarem para as tomadas de decisões através da adaptação do ensino ao nível de aprendizagem dos alunos, podendo desta forma adequar e reformular o planeamento das aulas e das unidades didáticas correspondentes. Após a análise do Programa Nacional de Educação Física e o plano anual da escola correspondente ao 8º ano, percebi quais as matérias a lecionar, sendo elas: ginástica, voleibol, futebol, rãguebi, atletismo e natação.

Quanto ao ensino secundário, apenas foi destinada uma unidade didática que se desenvolveu na totalidade do último período letivo. Sabendo de antemão que as matérias que iriam ser lecionadas pela professora estagiária correspondiam à modalidade de Atletismo, e no sentido de esta perceber o nível geral da turma, realizou-se a

avaliação diagnóstica, os quais deveriam efetuar dois saltos, em comprimento e o triplo salto.

O registo de todos os momentos de avaliação para as duas turmas, foi realizado de forma direta na grelha, através de situação exercícios critério/sequências e/ou situação de jogo reduzido, tendo em consideração as matérias a avaliar. Cada critério recorria a dois números para identificar o nível de desempenho, sendo o número 0 para (não executa) e o número 1 para (executa). O resultado a esta avaliação permitia-me identificar o nível do aluno: introdutório, elementar ou avançado.

No sentido de finalizar o processo de avaliação, realizou-se para cada matéria de ensino, um relatório da avaliação diagnóstica, o qual se destinava a identificar os objetivos e estratégias definidas na Unidade Didática estariam ajustados ao nível dos alunos, caso não estivessem em concordância, procedia-se à realização de uma ADENDA à Unidade Didática, e assim definir os objetivos comportamentais terminais, extensão dos conteúdos e ainda quais as estratégias de ensino a utilizar durante toda a unidade de ensino.

3.6.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo da unidade de ensino, no sentido de identificar as suas dificuldades e solucionar-las". Daí a necessidade de pensar e decidir acerca do equilíbrio entre lecionar o conteúdo e assegurar que os alunos atingiram os objetivos da aprendizagem, para isso será necessário elaborar questões direcionadas para os objetivos de aprendizagem e envolver os alunos no processo de ensino aprendizagem de uma forma contínua. Esta pretende adequar-se às necessidades dos alunos e, por conseguinte, melhorar a sua aprendizagem. É neste sentido que esta avaliação é considerada como um processo que se foca essencialmente na descoberta de "o que" os alunos compreendem e "como" compreendem os assuntos que se abordam ao longo do processo de ensino aprendizagem. (Ribeiro, 1999).

A avaliação formativa tem como único objetivo perceber "onde" e em "quê" o aluno sente dificuldade. Assim esta poderá servir como feedback para o aluno e para o professor, regular o processo de ensino-aprendizagem e perceber se as metodologias utilizadas estão adaptadas aos alunos e identificar as possíveis dificuldades dos mesmos. Esta avaliação tem uma perspetiva pedagógica para a mestria, ou seja, traduz o juízo global acerca do desenvolvimento dos conhecimentos do aluno, bem como das suas competências, capacidades e atitudes. (Landsheere, 1979, Bool et al., 1971, Coll e Martim, 2001).

Note-se que a avaliação formativa, também constitui um importante instrumento de reflexão para o professor sobre as suas ações educativas, onde coloca em consideração as estratégias de ensino, atividades de aprendizagem e os recursos utilizados em função dos objetivos. Neste sentido, percebe-se que a avaliação formativa estará interligada à prática reflexiva e crítica, sendo benéfica para o aluno e o professor, uma vez que representa uma fonte de conhecimento e de impulso para a aprendizagem. (Álvarez Méndez, 2001).

Assim, a avaliação centrou-se no domínio Sócio-afetivo onde se observou de forma direta o comportamento dos alunos, o cumprimento das regras, assiduidade, pontualidade e ainda o interesse e empenho. No domínio cognitivo, foram avaliados os conhecimentos das regras de segurança, equipamentos, material e dos critérios de êxito dos vários conteúdos lecionados. No sentido de perceber, se estavam realmente a aprender de forma efetiva, no início e no final de cada aula, realizando-se para isso perguntas pedagógicas relativas ao objetivo específico da aula anterior e da presente aula, juntamente com o balanço da mesma onde eram expostos os conteúdos a abordar na aula seguinte. No que confere ao domínio psicomotor, observou-se o desempenho dos alunos, de forma a verificar a direção do processo de aprendizagem e adaptar estratégias de forma a direcioná-los para o objetivo específico de cada aula.

3.6.3. Avaliação Sumativa

A definição da Avaliação Sumativa diverge segundo a opinião de vários autores, não se determinando um conceito aceite por todos, verificando-se algumas alterações ao longo dos tempos.

A avaliação sumativa, continua a assumir-se como função de classificação e julgamento de mérito. Tendo como principal lacuna o facto de as provas objetivas serem hoje, como foram ontem, essencialmente pontuais, desligadas de processos de aprendizagem e apenas de carácter sumativo. (Black, 1993).

Alguns autores referem que esta avaliação, não se deve esgotar apenas num juízo sobre algo ou alguém, devendo a mesma ser encarada como uma forma de conhecimento acerca de determinada realidade, com a intenção de aperfeiçoar processos futuros. Este tipo de avaliação tem em consideração os objetivos terminais de integração, que quando atingidos certificam o progresso do aluno. Acrescenta-se que esta valoriza todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, onde possibilita a percepção quanto à evolução e retenção do aluno perante a matéria que lhe foi transmitida. (Rosado e Colaço, 2002).

Permite a comparação dos resultados iniciais aos finais, identificando o que aconteceu ao longo do processo e verificando o grau de (in)sucesso do produto. Assim, quanto menos a diferença entre os resultados pretendidos e os alcançados maior será o grau de sucesso. A mesma autora acredita que a avaliação sumativa tem tendência a desaparecer, justificando-se com o facto de a mesma servir de base para a classificação da avaliação formativa. (Aranha, 2004).

A Avaliação Sumativa define-se como um processo cuja sua finalidade é descrever e quantificar o conhecimento, atitudes e competências dos alunos e certificar a sua aprendizagem. Esta dá uma visão da aprendizagem anterior.

Assim a avaliação sumativa caracteriza-se por ser de carácter predominantemente sumativo, que quantifica a aprendizagem com o objetivo de classificar os alunos no final dos diferentes períodos letivos. (Lopes & Silva, 2010).

A Avaliação Sumativa, apresentou como objetivo verificar se os alunos progrediram e aprenderam durante a unidade de ensino, e com esses resultados ser-lhes atribuída uma cotação quantitativa. Assim, no final de cada unidade didática, recorreu-se a uma grelha (Anexo 8), que seria igual à da avaliação diagnóstico, onde para além de situar o aluno face às metas já preestabelecidas para a turma serviu também de auxílio para a reflexão acerca da evolução dos mesmos desde a avaliação inicial até à avaliação final.

4. Prática do Ensino Supervisionado

A supervisão pode ser apresentada como uma visão reflexiva e aprofundada, direcionando-se para um sentido autocrítico, ou seja, deve existir a capacidade de previsão, retro visão e segunda visão, mas nunca descorando os objetivos pretendidos, o que trás consigo a capacidade de reconhecer o que aconteceu e não deveria ter acontecido. (Stones ,1984).

A supervisão pode resultar da interpretação de “visão sobre, ver por cima de”, remetendo-se para uma visão global, que a caracteriza como, interpretação de funções, relacionadas com ato de exercer um controlo ou produção de qualquer processo educativo. (Williams & Pereira 1999).

Esta interage de forma direta com a prática pedagógica e o que por sua vez influenciará o processo de ensino-aprendizagem, levando ao desenvolvimento do aluno, formador e professor em formação. (Alarcão, 2003).

A supervisão pedagógica é um processo pela qual um professor com mais experiência e informado, orienta um outro professor ou candidato a professor, tendo

como intuito o desenvolvimento humano e profissional da pessoa supervisionada. (Alarcão & Tavares, 2007).

A Prática Pedagógica é uma das principais componentes no que respeita ao processo de formação de professores. Descrevem ainda esta Prática como um processo lento, o qual se inicia na formação inicial e se prolonga na chamada formação contínua, não existindo quebras de continuidade durante o prolongamento da profissionalização. Acreditam que tanto a Prática Pedagógica como o exercício da profissão devem ser reconhecidos como fatores de desenvolvimento e de aprendizagem do professor “mestre” e o professor em formação. (Alarcão & Tavares, 2007).

Todas as aulas lecionadas, tiveram em consideração os seguintes padrões:

- Introdução da Aula: no início da aula, realizava de forma clara e sem perda de tempo, uma introdução de forma a informar os alunos acerca dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da Unidade Didática, sublinhava as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.).
- Mobilização dos Alunos para as Atividades: intervinha sistemática e correta e estrategicamente com os alunos (individual, grupo ou turma), onde lhes era solicitada a superação das suas capacidades na realização das tarefas incentivando-os, assim, a participar ativamente nas atividades propostas;
- Organização, Controlo e Segurança das Atividades: as atividades eram organizadas no espaço de aula de forma a permitir aos alunos o cumprimento dos objetivos da aula e, detetar e prevenir situações de risco, para isso, a professora estagiária posicionava-se e circulava nos espaços de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula.
- Gestão dos Recursos: a professora estagiária realizava a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, onde pretendia adaptar de forma oportuna as situações imprevistas tendo em vista a maximização do Tempo Potencial de Empenho Motor;
- Instrução/Introdução das Atividades: a professora estagiária explicava e para rentabilizar o tempo de aula, e utilizava um aluno para apoiar na transmissão da matéria demonstrando a atividade ou exercícios de forma clara .
- Regulação das Atividades: sempre que achasse pertinente, intervinha de forma eficaz na ação dos seus alunos, corrigindo (*feedback*), estimulando (in-

centivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/conduta apropriada/ socio-afetividade) tendo como principal foco orientar o aluno na correta execução dos exercícios e no seu adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos;

- Linguagem Utilizada: a professora estagiária utilizava uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.

- Sequência da Aula: a aula apresenta uma estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos;

- Conclusão da Aula: a conclusão da aula era realizada de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade (dando *feedback* aos alunos) e despertando os alunos para as etapas seguintes da Unidade Didática (extensão dos conteúdos – aulas seguintes);

- Concordância com o Plano/Adaptabilidade da Aula: a aula decorria de acordo com o plano de aula, quando surgiam situações imprevistas a professora estagiária tinha a autonomia e destreza para resolver de imediato essa situação sem no entanto, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula. (Ara-nha, 2008).

O primeiro dia de aulas teria um especial significado não só para os professores, mas também para os alunos. Pois seria nessa altura, que as regras, as rotinas e os procedimentos serão estabelecidos. Este iria constituir na primeira impressão dos alunos quanto às aulas e ao professor, no que estes esperavam relativamente às atitudes e na forma como se poderiam envolver nas tarefas da aula.

Neste sentido, durante a primeira semana de aulas, foi transmitido aos alunos que, para que, no sentido de existir um clima agradável a todos, haveria um conjunto de regras estabelecidas pelos padrões de comportamento na aula, que deveriam ser cumpridas. Estas iriam otimizar o funcionamento da aula, havendo espaço para a socialização, nunca perdendo, no entanto, o foco no objetivo específico da aula. No decorrer das aulas, a estratégia revelou-se determinante, no que concebe ao cumprimento de forma consciente por parte dos alunos relativamente às normas propostas, aumentando o seu sentido de responsabilidade, levando-os a realizar as tarefas propostas, permitindo assim o sucesso no ensino-aprendizagem e na interação entre os pares.

Inicialmente, denotaram-se algumas dificuldades relativamente à gestão dos inúmeros aspetos a gerir durante a aula, no entanto com a realização dos balanços no final de cada aula foram ultrapassados. No final do segundo período escolar, deparamo-nos com uma situação desinquietante, pois dois alunos, entraram em conflito, como não apresentava qualquer experiência quanto à gestão desse aspeto, foi necessária a intervenção da Professora Cooperante. Assim, as observações às aulas, regeram-se segundo os pontos suprarreferidos, constituindo um papel fundamental no processo de alteração do comportamento e na atitude da professora estagiária. Foi nessa lógica se se realizou uma ficha (Anexo 5), onde contavam todos os parâmetros, no sentido de facilitar o registro e identificar os aspetos positivos ou negativos do professor observado. Esta tarefa foi encarada na perspetiva de novas aprendizagens e aperfeiçoamento das estratégias ou lacunas durante as aulas, para isso o núcleo de estágio, em conformidade com a professora cooperante, observar e estar presente em todas as aulas até ao final do terceiro período.

Identificando os erros e lacunas durante todas as observações letivas, o que permitia ao professor observado refletir acerca do que aconteceu e não deveria ter acontecido, recorrendo à alteração das estratégias no sentido de proporcionar a aprendizagem aos alunos e motivá-los para a prática.

4.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica

As técnicas de Intervenção Pedagógica prendem-se com um vasto número de destrezas que o professor deve dominar e desenrolaram-se em quatro Dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Siedentop, 1983, citado por Aranha, 2004).

As destrezas que compõem essas dimensões estão interligadas, não devendo, por isso, ser entendidas cada uma de per si, mas sim como um conjunto sólido que quando corretamente dominado permite ao professor a prática de um ensino eficaz.

Assim, a Dimensão Instrução refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem, aos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e feedback, isto é, refere-se a todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para comunicar informação penitente. (Aranha, 2004).

No início do ano letivo, foram sentidas algumas dificuldades quanto à transmissão da informação nos momentos de Instrução, organização das aulas e espaços, no

início de cada Unidade Didática, na revisão dos conteúdos dos anos anteriores e na introdução de novos conteúdos. Sendo o ponto onde se verificaram mais dificuldades, pois inicialmente, dava especial atenção a aspetos como a organização e disciplina dos alunos e muitas vezes não era sucinta no discurso, ou não passava a informação completa, o que resultaria numa perda de tempo, o que poderia obrigar a pausar os exercícios para voltar a explicar.

No final da primeira unidade didática lecionada, os momentos de instrução já se tornavam mais simples e eficazes o que permitiu gerir melhor o tempo de aula. Ao decorrer das aulas, também permitiu a progressão no que concerne ao conhecimento da turma, levando à procura de estratégias que minimizassem os fatores de distração. Assim, nos momentos de instrução, foram implementadas algumas regras a serem cumpridas em todas as aulas, no sentido de maximizar o tempo potencial de ação, organizado os alunos em meia lua (juntamente com os que não realizavam a aula), e sempre que possível estavam de costas para o sol e sentados no chão ou nos bancos (quando as aulas eram nos recintos exteriores), de forma a minimizar os fatores de distração, comportamentos fora da tarefa e perdas de tempo. Outra regra seria relativamente às mochilas, estas ficavam sempre no balneário e os pertences de valor (carteira e telemóvel) eram recolhidos momentos antes de dar início à aula, eram guardados no gabinete de educação física até que esta termina-se.

Foi utilizado sempre que possível, o método de ensino por questionamento, no entanto inicialmente representou uma dificuldade, pois os alunos respondiam todos ao mesmo tempo, então as perguntas começaram a ser colocadas diretamente a um aluno, onde apenas esse poderia responder. Essa estratégia permitiu o desenvolvimento da capacidade de reflexão nos alunos, pois caso não soubessem a resposta davam à professora estagiária a possibilidade de reformular a informação, o que na maioria das vezes não se denotou necessário.

Os alunos que não estavam equipados, tanto no ensino básico como no secundário, tinham a função de ajudar o professor a aparelhar e arrumar o material. Saliente ainda que para o ensino secundário, também foram implementadas outras ocupações, para os alunos não realizavam as aulas, onde teriam uma tabela digna de registo de todos os saltos em comprimento e triplo salto no recinto exterior, devendo ainda alisarem a areia e manter a organização de todo o material. Já quando as aulas eram no pavilhão, estes seguravam os colchões grandes, de forma a que existisse segurança nos saltos, visto que havia a impulsão no roiter ou no mini-trampolim. No final dos exercícios de força, em todas as aulas, recolhiam o material enquanto os seus pares faziam uma pausa para hidratação, posteriormente reuniam-se todos de forma a ouvirem a instrução para uma nova tarefa. No final da aula, arrumavam o material da última tarefa, enquanto os seus colegas saíam para tomar banho.

Para manter o controlo ativo da prática dos alunos, a professora estagiária deslocava-se sempre por fora dos exercícios, emitindo feedbacks à prestação dos alunos, nunca deixando nenhum aluno fora do meu campo de visão. Sempre que via um erro, esta deslocava-se ao grupo ou ao aluno e corrigindo-o. Quando avistava o mesmo erro em vários alunos, aí parava a aula, explicava qual o erro, a causa do mesmo e como o corrigir, nesta situação utilizava quase sempre um aluno que estivesse a realizar o exercício corretamente como exemplo.

Quanto aos feedbacks, foram mais frequentes com decorrer do ano letivo, assim, os alunos não estivessem sempre a deslocar-se e a sair da organização das tarefas, ficou delineado, com os dois ciclos de ensino, que quando ouvissem o sinal (com o apito), deveriam parar no lugar colocando o material no chão e parado, de forma, e caso existisse a necessidade de que estes se dirigissem à professora, esta chamava-os, caso contrário emitia os feedbacks ou correções às tarefas sem que os mesmos se deslocassem. Esta estratégia permitiu não perder tempo útil da aula com transições e organizações sistemáticas.

A circulação pelos espaços da aula, permitiu estar com atenção em alunos, pois os feedbacks à distância permitiam fazer perceber aos alunos que estava sempre de alerta em todas as situações das aulas, tendo ainda em consideração o não virar as costas a qualquer aluno, no sentido de nunca os perder do campo de visão.

A dimensão gestão refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização, aos comportamentos do professor e destrezas técnicas que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, tais como gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos, isto é, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para rentabilizar o tempo útil da aula. (Aranha, 2004).

Inicialmente foram sentidas algumas dificuldades na gestão da aula, pois o foco principal seria na organização das tarefas o que levava a demorar mais tempo na transição das tarefas e na organização dos espaços dos exercícios. Quando ultrapassada essa dificuldade, permitiu centrar a atenção na observação dos alunos, o e, se houvesse necessidade corrigir ou alterar as tarefas de forma a cumprir com o objetivo específico da aula e que os alunos executassem os exercícios propostos com sucesso.

Logo no primeiro mês de aulas, foi incutido aos alunos, o sentido de responsabilidade, quanto à assiduidade e à pontualidade nas aulas, o que resultou desde logo com os alunos do oitavo ano. Quantos aos alunos do decimo ano, já se verificaram

mais dificuldades, até ser utilizada como estratégia, a cedência de dez minutos no final da aula, sendo que para isso, no primeiro toque, teriam que estar todos prontos a iniciar a aula.

A dimensão Disciplina refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados, comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas (apropriadas), tais como diminuição/modificação e promoção de comportamentos apropriados, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para diminuir/modificar e promover comportamentos apropriados. (Aranha, 2004).

Quanto à disciplina, a postura da professora estagiária perante os alunos dos dois ciclos foi sempre tranquila e saudável, mantendo sempre o distanciamento necessário entre a professora e o aluno.

Sempre que se verificavam casos de indisciplina ou prosseguidas chamadas de atenção ao mesmo aluno relativamente ao seu comportamento, era-lhe pedido para que se sentasse de forma a refletir sobre o seu comportamento. No final da mesma seria o mesmo aluno, juntamente com os alunos que não realizavam a aula prática a arrumar o material, como a arrecadação do material se encontrava junta ao gabinete de educação física, teria uma conversa com os mesmos.

A Dimensão Clima refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente caloroso e humano, comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações pessoais e as relações humanas, visando um clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo. (Aranha, 2004).

No que concerne ao clima, verificou-se sempre uma postura calma e tranquila, tendo em conta a perceção dos alunos quanto ao cumprimento do distanciamento que se estabeleceu nas primeiras aulas, o que proporcionou um ambiente saudável. Observando-se, no entanto, em algumas aulas uma maior inflexibilidade da professora, devido ao comportamento inapropriado dos alunos.

No ensino básico, alguns dos alunos em “difíceis”, no entanto com a recolha de informação do estudo de turma e as observações pedagógicas à professora cooperante, permitiu o desenvolvimento de estratégias no sentido de prevenir o mau comportamento, onde se verificou uma divisão da turma em quatro grupos de cinco elementos, ficando cada aluno referenciado como mais agitado a capitão de equipa, onde foi

possível observar um maior aproveitamento quanto ao comportamento e resultados obtidos no final de cada aula.

Quanto aos alunos do ensino secundário, o facto de serem a última a lecionar, contribuiu para o conhecimento, tanto nos gostos como nas atitudes e comportamentos. Estes desde logo que se afeiçoaram à professora estagiária, e durante as aulas, como lhes era mostrado que, para conseguirem resultados seria necessário muito trabalho, e como percebiam que as planificações das suas aulas iam de encontro ao gosto e também ao resultado da sua entrega nas, começaram por ficar cativados para as práticas, o que se demonstrou difícil, pois a turma inicialmente, tinha muitos alunos sentados e sem vontade de participar nas unidades letivas.

Assim, estas quatro Dimensões e respetivas destrezas, devem estar sempre presentes em cada sessão de ensino. Para que o professor pratique um ensino eficaz não deve dominar uma ou várias destrezas, mas sim a sua globalidade, ou seja, é necessário que as encare não como várias destrezas de ensino, mas sim como um conjunto solido que pode ajudar a ser um professor “mais” eficaz. (Aranha, 2004).

4.2. Variáveis Gerais da Eficácia Pedagógica

A eficácia pedagógica é o objetivo de todos os professores. Quando se faz referência à eficácia pedagógica, alude-se ao perfil do professor ideal, ou seja, aquele que pratica um ensino eficaz e, por conseguinte, conduz os seus alunos ao sucesso das aprendizagens. (Carreiro da Costa, 1991, citado por Aranha ,2004).

O sucesso da aprendizagem relaciona-se com a oportunidade de aprender (tempo na tarefa) e a maximização do tempo potencial de aprendizagem, permitindo distinguir o professor eficaz.

Maximizar o Tempo Potencial de Aprendizagem, tempo durante o qual o aluno está a executar a tarefa de ensino e está a aprender, devendo o professor maximizá-lo, de forma a proporcionar aos alunos mais oportunidades para aprender. (Aranha, 2005).

Em todos os planos de aula, os exercícios eram sequenciados de forma ascendente quanto ao nível de complexidade, onde se verificava a preocupação de adaptar os exercícios às dificuldades dos alunos, onde em todos os planos de aula, se encontravam variantes das tarefas adaptadas às possíveis dificuldades dos alunos, variando o seu nível de complexidade do simples para o complexo. No sentido da referida estratégia resultar, denotou-se necessário controlar e avaliar constantemente o desempenho dos alunos podendo adotar sempre que possível as atividades às dificul-

dades dos alunos. Assim, denotou-se um maior empenho por parte dos alunos, pois eram-lhes sempre dirigidos feedbacks relativos ao objetivo específico, o que permitiu eliminar alguns comportamentos fora da tarefa.

Aperfeiçoar a Instrução e o Feedback, estas destrezas do professor constituem duas componentes de importância decisiva no ensino de técnicas desportivas, devendo o professor transmitir informação clara e pertinente e feedback específico e dirigido ao alvo de instrução, de tal modo que promovam o sucesso das aprendizagens dos alunos. (Aranha, 2005).

Ao longo do ano letivo, a instrução e os feedbacks foram melhorando, pois como já referido, inicialmente, o principal foco debruçou-se na organização e comportamento dos alunos o que por vezes resultava numa instrução mais demorada. Assim, aquando da perceção de que, o fornecimento de um feedback para além de corretivo deva ser também informativo, denotou-se a necessidade de que o mesmo, fosse direcionado com a intenção de orientar o desenvolvimento do aluno, indicando-lhe os seus resultados da aprendizagem de forma específica e motivadora.

Manter um Clima Positivo, este prende-se com o ambiente no qual decorrem as atividades de ensino, devendo o professor promover um ambiente de ensino positivo, incitando e elogiando os alunos, muitas vezes através de feedback positivo, com vista a aumentar a sua participação nas tarefas de aprendizagem. (Aranha, 2005).

No início de cada aula, procurou-se sempre obter uma conversa com os alunos, relativa às dificuldades apresentadas, ouvindo a opinião de cada um, acerca das aulas e tarefas propostas. No final de cada aula, especialmente os alunos do oitavo ano, gostavam de ficar mais um pouco com as professoras estagiárias, onde expunham os seus assuntos relativos à disciplina de Educação Física ou de outras disciplinas, e muitas vezes sobre dos problemas dentro da turma.

Melhorar as Estratégias de Organização, esta relaciona-se com as tarefas de gestão, devendo o professor organizar as atividades de ensino, incluindo a organização do material, de modo a consumir o menor tempo possível de aula, com vista a aumentar o Tempo Útil da aula, o que se pode refletir num aumento do Tempo Disponível para a Prática, consequentemente do Tempo na Tarefa, e ainda, do Tempo Potencial de Aprendizagem. (Aranha, 2005).

Quanto às estratégias de organização, sempre que possível tentou-se organizar os alunos por estações, e à medida em que se conhecia o perfil da turma reformulavam-se os grupos a cada aula, tentando sempre equilibrá-los de forma a que todos conseguissem atingir o sucesso nas tarefas.

A aprendizagem diferenciada promove o sentido social das aprendizagens permite gerir as diferenças de um grupo e o aproveitamento das capacidades de cada elemento desse grupo, devendo neste sentido o professor centrar-se nas capacidades existentes no aluno promover a partilha de saberes de cada elemento do grupo. Assim, alguns alunos que juntos até eram malcomportados, quando separados, ajudavam os seus pares e mostraram e desenvolveram capacidades que desconheciam. (Cadima, Gregório, Pires, Ortega e Horta, 1997, citado por Ferreira, M., 2017).

Para aumentar o tempo útil da aula e aumentar o tempo potencial de ação, sempre que os alunos chegavam à aula, o primeiro exercício já estaria organizado, e o material colocado no espaço da aula, assim durante toda a aula apenas se acrescentavam as variantes, nunca se perdendo muito tempo na transição.

4.3. Estilos de Ensino

No decorrer do Estágio Pedagógico, recorreu-se aos estilos de ensino tarefa, recíproco e inclusivo, e quanto à formação dos grupos do oitavo ano, à pedagogia diferenciada.

No estilo tarefa, o aluno faz a atividade ao seu ritmo e vontade e o professor fica mais liberto para (corrigir- feedbacks, elogiar- afetividade). Assim o aluno apenas toma decisões ao nível das tarefas propostas pelo professor, não as pode alterar. É sempre o professor que estabelece os objetivos, planeia a aula, impõe e faz respeitar as regras. Este estilo era aplicado essencialmente nas aulas em que realizavam exercício de aquecimento antes do primeiro objetivo operacional. Assim transmitia aos alunos, qual a tarefa que deviam fazer, e estes com os grupos já previamente formados, realizavam a tarefa autonomamente.

No estilo recíproco, o aluno deve ter a responsabilidade de fornecer o feedback ao colega, com repercussão ao nível das relações inter-individuais e da instrução. Este estilo de ensino tem um valor formativo contribuindo para a autonomia da socialização. Este estilo de ensino foi utilizado, nos dois ciclos de ensino que lecionei, na unidade didática de atletismo, onde na realização dos saltos (em comprimento e triplo salto), os alunos que observavam tinham a responsabilidade de identificar se existia algum erro e corrigi-lo.

No estilo inclusivo, o professor promove a inclusão dos alunos no desempenho da uma tarefa, permitindo que todos se diferenciem no máximo das suas capacidades. O aluno decide sobre o nível de execução diferentes e o professor define vários níveis de dificuldade com diferentes critérios de êxito. Este estilo de ensino foi aplicado na

unidade didática de natação, no oitavo ano, onde a dificuldade dos exercícios divergia nas diferentes pistas, indo só simples para o complexo. Os alunos eram distribuídos pelas pistas (pela professora), no entanto se achassem que estariam aptos para ir para a pista seguinte, dava-lhes essa liberdade, acompanhando sempre todos os alunos. (Aranha, 2005).

5. Professor Reflexivo

A reflexão tem a capacidade de desenvolver a formação de professores, sustentando-se numa perspetiva prática, que procura e reconhece o professor como um profissional, capaz de desempenhar o seu papel como profissional de forma ativa, no que respeita aos seus propósitos, objetivos e os meios utilizados para que sejam alcançados.

“Os professores desempenham um papel importante na produção e estruturação do conhecimento pedagógico, porque refletem, de forma situada, na e sobre a interação que se gera entre o conhecimento científico.” (Alarcão, 2005).

Considera-se que os professores que refletem acerca das suas práticas, estão em constante processo de investigação - ação, procurando compreenderem-se a si mesmos enquanto profissionais no sentido de melhorar a forma como atuam perante os alunos

O professor reflexivo, deverá ser capaz de se interrogar e analisar de forma crítica a sua ação, não actuando apenas como transmissor de conteúdos, mas pela sua interação com os alunos, professores e toda a comunidade escolar, procurando perceber as razões que o levaram a realizar essa ação, e as consequências a que elas conduzem.

Neste sentido, percebe-se a o professor refletir acerca do seu ensino, constitui o primeiro para eliminar o ato de rotina, dando-lhe a possibilidade de análise e perceção acerca das suas opções para cada circunstância, e reforçar a sua autonomia de pensamento perante essas mesmas situações. (Alarcão, 2005).

Assim durante o estágio pedagógico, as práticas reflexivas, permitiram às professoras estagiárias aperfeiçoar as dinâmicas das aulas sem recorrentes perdas de tempo, proporcionando-lhes a capacidade de refletir antes, durante e após as suas opções, adotando uma postura e atitude consciente sobre as suas decisões. A prática de ensino supervisionado contribuiu de grande forma para as práticas reflexivas, enquanto se observavam as aulas, existia uma reflexão acerca do que estava a acontecer, criando

um juízo de valor que posteriormente seria transcrito num balanço final que justificava essa apreciação.

6. Professor Ativo nas Atividades da Escola

Reconhecer o aluno como pessoa com os interesses, saberes, experiência e dificuldades é tarefa do professor. (Ferreira, M., 2017).

O facto de existir uma interação com os alunos, permitiu conhecer a realidade dos mesmos, quanto aos seus pares e aos seus comportamentos fora do contexto de aula. Essas atividades mostraram de que forma os alunos socializavam, e quais os seus interesses. Possibilitando a proximidades dos mesmos no sentido de perceber quais as suas dificuldades.

6.1. Corta-Mato

A presente atividade integrava-se no plano anual de atividades da Escola, apresentando-se a mesma como forma de fomentar a Atividade Física na comunidade escolar promovendo o alegre convívio entre todos os alunos e professores, não descuidando o foco da valorização relativa às relações interpessoais e sociais. A realização da mesma, deu-se no Regimento de Infantaria nº13 de Vila Real, contando com a participação das Escolas: Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, Agrupamento Escolar Morgado de Mateus, Agrupamento Escolar Diogo Cão e a Escola Secundária /3 de S. Pedro.

De forma geral obtive um abalo positivo, visto que os alunos estavam alegres e empenhados para a realização da atividade. A Escola trouxe resultados bastante favoráveis dos alunos participantes não havendo incidentes de grau maior.

A participação do núcleo de estágio nessa atividade, permitiu, intervir na atividade, visto que lhes proporcionou um maior contacto com os alunos, podendo apoiá-los e aconselhá-los antes da corrida. Esta contribuiu ainda para o enriquecimento os conhecimentos relativos à dinamização da atividade e de que forma a mesma se processa, onde facultou ferramentas para actuar nos próximos anos letivos.

6.2. Visita de Estudo

A visita de estudo, proporcionou aos alunos o conhecimento do Museu e Capela da Fábrica Vista Alegre; à Fábrica dos Ovos Moles; a um passeio nos Moliceiros e por fim, uma visita à Fábrica do Chocolate. Esta ofereceu aos alunos, um maior conhecimento sobre a cultura e história da cidade de Aveiro, conciliando isso com a pro-

moção do alegre convívio entre todos os intervenientes, bem como os professores, não descurando o foco da valorização relativa às relações interpessoais e sociais.

Quanto ao planeamento desta, em relação à distribuição dos alunos e locais a visitar obteve um abalo positivo, pois os alunos pois permitiu aos mesmos o seu desenvolvimento e enriquecimento cultural no que respeitava à cidade de Aveiro.

Durante toda a visita, apenas alguns alunos se encontravam mais agitados na fábrica da Vista Alegre, e como sendo esta uma marca que promove o trabalho manual, os pintores das peças tinham que estar muito concentrados, por essa razão não poderia existir barulho nesses locais visitados. Denotando-se difícil controlá-los, pois como estavam 3 turmas juntas existiram algumas dificuldades em dominar o seu comportamento.

A visita de estudo foi bastante apreciada pelas professoras estagiárias, pois permitiu que existisse um maior contacto e interação junto dos alunos fora do contexto de aula, favorecendo-lhes ainda o enriquecimento e o conhecimento relativo à dinamização de visitas de estudo, facultando-nos processos e metodologias favoráveis a futuras intervenções com dinâmica semelhante à presente.

6.3. Promoção da Saúde Escolar

A Caminhada Pela Saúde, correspondeu a 8 quilómetros de distância, passando por pontos de referência como, o Parque do Corgo, O jardim da Carreira e ainda pela Rua Direita da cidade de Vila Real.

A atividade proporcionou aos alunos e professores, uma interação com a Natureza, conciliando isso com a promoção do alegre convívio entre todos os alunos das escolas intervenientes, bem como os professores, não descurando o foco da valorização relativa às relações interpessoais e sociais. No entanto, o foco primordial da mesma seria a promoção de Hábito de Saúde Saudáveis e ainda o incentivo à prática da Atividade Física na comunidade escolar.

6.4. Atividade de Final de Ano

A dinamização de Final de Ano, foi da total responsabilidade do núcleo de estágio, com a orientação da coordenadora cooperante, a qual esteve presente em todos os momentos da atividade.

Esta consistiu em 4 atividades distintas, o Torneio de Voleibol, os Matraquilhos Humanos, o Assalto ao Hospital e o Karting. Inicialmente realizaram-se as fichas de inscrição com limite de 7 alunos por equipa, onde os ensinamentos básicos e secundários

seriam separados pelas atividades, no entanto no decorrer da atividade denotou-se devido ao facto de algumas turmas só poderem participar nos intervalos, o que complicava os quadros competitivos das atividades tornando-as pouco viáveis. Foi então realizado por ordem de chegada das equipas aos campos das diferentes atividades.

O Torneio de Voleibol decorreu segundo as regras do jogo, saindo sempre do campo a equipa que era eliminada para posteriormente entrar outra. Foi a atividade com mais adesão das quatro, havendo sempre público a assistir. Dada esta adesão, no final saíam sempre as duas equipas para entrarem duas novas, de modo a todos os alunos terem as mesmas oportunidades e as mesmas experiências.

Os Matraquilhos Humanos consistiram num jogo de futebol, com as mesmas regras, tendo a particularidade de os alunos estarem dispostos em filas de 3 jogadores, intercaladas por equipa, sempre agarrados a uma fita que não seria permitido largar senão eram punidos pelos cartões amarelo e vermelho. Esta particularidade agradou muito os alunos por ser diferente e por nunca terem tido esta experiência.

O Assalto ao Hospital foi uma atividade que juntou duas ideias numa só, o “*Paintball*”, mas utilizando seringas e, o jogo lúdico normalmente utilizado para aquecimento das aulas “Assalto ao Castelo”. O início dos jogos era sempre feito com cada equipa a começar numa das linhas finais (hospital) e o objetivo era chegar à linha final oposta sem ser atingido com a tinta da equipa adversária. Foi uma atividade com mais adesão por parte das turmas do Ensino Básico e que ajudou a desenvolver capacidade de criar estratégias em equipa de modo a alcançar o objetivo.

Com o apoio e colaboração do Kartódromo de Vila Real foi possível incluir na atividade um percurso, com todas as condições de segurança, para percorrer dentro de um kart. Foi a segunda vez que houve esta parceria do Kartódromo com a Escola para uma atividade, mas pelo entusiasmo dos alunos e pelo interesse demonstrado, pareceu que era a primeira vez que estava a ser realizada pois nenhum dos karts esteve parado ao longo da manhã.

Apesar do calor sentido durante toda a manhã, deve-se salientar o facto de que todas as atividades estiveram sempre em funcionamento, nunca faltando equipas para participar. O único aspeto negativo foi o início tardio da atividade devido a alguns percalços na organização do material da mesma, mas que foi resolvido com a ajuda de alguns dos alunos que já se encontravam junto das atividades e que mostraram dessa forma o interesse que tinham na participação das atividades.

7. Reflexões Finais

O presente documento, espelha o resultado de todo o trabalho realizado no estágio pedagógico, o qual marcou a vida das professoras estagiárias e todos os seus intervenientes, não só pelas dificuldades iniciais, mas também pela forma como foram superadas, denotando-se desta forma importante a reflexão de todas as vivências marcantes, nesse ano.

Assim estágio pedagógico revelou-se fundamental para o desenvolvimento de novas competências a nível pessoal e profissional, sempre de forma progressiva, onde começou enquanto aluna para posteriormente “ser professora”. Foi nesse sentido, que a prática do ensino supervisionado se apresentou com um papel primordial no que concerne a toda a aprendizagem no decorrer do ano letivo.

Através do site da escola e da reunião com a professora cooperante, foi-nos possível conhecer e compreender a organização da escola, no sentido de contextualizar o papel do professor de Educação Física, nas diferentes áreas de atuação. A oportunidade que nos foi facultada, de intervir nas escolas enquanto professoras, proporcionou-nos a vivência de várias situações diferentes da realidade escolar o qual nos conferiu um sentido de responsabilidade que obrigava a agir de forma pensada e situada, levando-nos a ajustar o ensino às diferentes características de cada aluno.

A vasta experiência da professora cooperante, e a sua forma de atuação nas atividades letivas das professoras estagiárias, permitiu que estas conseguissem evoluir, pois os erros apontados durante as aulas seriam expostos no final das mesmas, na qual seriam apontados os aspetos positivos e os que poderiam melhorar, daí se considerar que existiu uma evolução e aperfeiçoamento quanto às competências na prática pedagógica, possibilitando a perceção de um estilo pessoal de ensino.

Verificando todos os relatórios realizados no termino de cada aula, bem como os finais de cada unidade didática, verificasse que foi um ano de muita aprendizagem, e crescimento ao nível pessoal, social e fundamentalmente no progresso da prática profissional, pois foram adquiridas ferramentas que permitiram agir de forma competente em todas as situações imprevistas.

Todo o conjunto de vivências, erros cometidos e soluções para os mesmos, permitiram-nos desenvolver um sentido autocrítico, e uma constante procura de competências na busca de novos conhecimentos.

A Educação Física nos ensinos básico e secundário, será sempre encarada com otimismo, pois a satisfação de ver os alunos a desenvolverem as suas capacida-

des e habilidades segundo o transmitido pela a professora estagiária, dá-lhe a certeza de que está no caminho certo, quanto ao seu futuro como profissional.

“Um bom professor é aquele que faz sempre o seu melhor para ser melhor”
Elizabeth Cohen (s/d).

8. Referências

- Alarcão, I & Tavares, J., (2003). *Supervisão e Prática Pedagógica, uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem*. (1º Ed). Almeida
- Alarcão, I. *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora, 2005.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2007). *Observação de aulas de Educação Física. Sistematização da observação. Sistemas de observação e fichas de registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2008). *Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto – Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física. Extra Série – SDE – UTAD – Vila Real*
- Bento, J. (1987), *Planeamento e avaliação em educação física*, Lisboa, Livros Horizonte, LDA.
- Caupers, J. (1996). *Direito Administrativo*. Lisboa: Editorial Notícias.
- Decreto Regulamentar nº 26/2012, de 21 de fevereiro – estabelece o regime de avaliação do desempenho do pessoal docente do ensino básico e secundário.
- Ferreira, C., (2007): *A Avaliação no Quotidiano as Sala de Aula*. Coleção currículo, políticas e práticas – 28, pp. 27-56.
- Francisco, C. M. e Pereira, A.S. *Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio, 2004*. <http://www.efdeportes.com/efd69/aluno.htm>. Acesso, 22 de Dez. 2017.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., Aranha, Á., (2010): *Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem*, pp. 47-57
- Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação: Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Rosales, C., (1992): *AVALIAR É REFLETIR SOBRE O ENSINO*, pp. 31-44. 210. *Portugueses Editora*

Santos, H. & Lopes, J. (2015): *Eu Professor Pergunto 1: Planificação do Ensino Aprendizagem, Estratégias de Ensino e Avaliação*, pp. 3-37. Pactor - Lisboa

9. ANEXOS

ANEXO 1: PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2016 / 2017

DEPARTAMENTO	GRUPO	DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	POPULAÇÃO
Educação Física	Núcleo de Estágio de Ed. Física / Grupo de Ed. Física	Dia do Não Fumador	Peddy Paper com Jogos Tradicionais	Promover hábitos de vida saudáveis. Divulgar a prática dos jogos tradicionais populares portugueses.	Ensino Básico e Secundário
Educação Física	Final do 2º Período	Final do 2º Período	Snooker Humano	Praticar diferentes atividades. Promover o pensamento estratégico.	Ensino Secundário
Educação Física	Final do 2º Período	Final do 2º Período	Matrecos Humanos	Praticar diferentes atividades. Promover o pensamento estratégico.	Ensino Básico
Educação Física	Final do 3º Período	Final do 3º Período	Torneio de Voleibol	Desenvolver o espírito de equipa, promover a atividade física.	Ensino Básico e Secundário

ANEXO 2: TESTE SOCIOMÉTRICO

NOME: _____

Nº: _____ **ANO:** _____ **TURMA:** _____

TESTE SOCIOMÉTRICO

Para responderes às questões que se seguem, deves escolher apenas os teus colegas da turma e ordená-los por ordem de preferência. (Primeiro e último nome)

Quem escolhias para te fazer companhia nos intervalos da escola?

1º _____

2º _____

3º _____

Quem não escolhias para te fazer companhia nos intervalos da escola?

1º _____

2º _____

3º _____

Quem escolhias para realizar trabalhos de grupo?

1º _____

2º _____

3º _____

Quem não escolhias para realizar trabalhos de grupo?

1º _____

2º _____

3º _____

Quem escolhias para ficar na tua equipa de Ed. Física?

1º _____

2º _____

3º _____

Quem não escolhias para ficar na tua equipa de Ed. Física?

1º _____

2º _____

3º _____

DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

1. Gostas da disciplina de Educação Física?

2. Qual a classificação que tiveste no ano anterior?

3. Praticas algum desporto federado? Qual?

4. Quantos dias treinas por semana e quantas horas?

5. Praticas algum desporto de lazer / recreação? Qual?

Anexo 3: Unidade Didática, Pp. 1

UNIDADE DIDÁTICA		HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO	
POPULAÇÃO ALVO	Anexo com material em PDF	C. 1.1	

UNIDADE DIDÁTICA, PP. 2: PLANIFICAÇÃO

 		UNIDADE DIDÁTICA		Planejamento	
OBJETIVOS GERAIS OBJETIVOS ESPECÍFICOS CONTEÚDO PROCEDIMENTOS					
DATA PERÍODO	DIA MÊS ANO	OBJETIVOS GERAIS OBJETIVOS ESPECÍFICOS CONTEÚDO PROCEDIMENTOS	RECURSOS DIDÁTICOS RECURSOS MATERIAIS RECURSOS HUMANOS	TEMPO DIA MÊS ANO	MATERIAL MATERIAL

ANEXO 4: PLANO DE AULA PP. 1



UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO
Mestrado em Ensino de Educação Física nos E. Básico e Secundário



Unidade Didática: Atletismo

PLANO DE AULA

Unidade Didática: Atletismo	Aula da Unidade Didática Nº:	Nº de Alunos:
Área:	Instalação:	Horas:
Data: 30-05-2017	Tempo Horário:	Tempo útil:

Professora:

MATERIAL DIDÁTICO
OBJECTIVO ESPECÍFICO
CONTEÚDOS
FUNÇÃO DIDÁTICA

1º Objectivo Operacional

Ação:

Contexto:

CrITÉrios de Êxito:

2º Objectivo Operacional

Ação:

Contexto:

CrITÉrios de Êxito:

3º Objectivo Operacional

Ação:

Contexto:

CrITÉrios de Êxito:

ANEXO 4 (CONTINUAÇÃO.): PLANO DE AULA PP. 2 E 3

Tempo CRL	Sequência das Tarefas	Estratégia de Controle/Organização	Esquema
	Introdução Início	<u>ESTRATÉGIAS:</u>	
		Instrução/organização	
		DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO ESTRATÉGIAS: VARIANTES:	
		Instrução/organização	
		DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO ESTRATÉGIAS: VARIANTES:	
		Instrução/organização	
		DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO ESTRATÉGIAS: VARIANTES:	
	Balanco Final	ESTRATÉGIAS:	
LEGENDA			

BALANÇO DE AULA Nº _____

AValiação Comportamento dos Alunos

.

AValiação das Estratégias

Tempo de Atividade Motora

Dificuldades dos Alunos

Dificuldades do Professor

Alterações Efetuadas no Plano de Aula

ANEXO 5: FICHA DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADO

PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA (PPS) – ANEXO 5

PRÁTICA PEDAGÓGICA: _____ ANO: _____ DATA: ____/____/____

Nº da Prática: R1000 Objetivo Específico: _____ Modalidade: _____

1 e 2 ESCOLA S/S S. PEDRO VILA REAL

Tempo	Comportamento	I	O	TE	TNE	OBSERVAÇÕES	PARAMETROS
						BALANÇO INICIAL:	1. Instrução: • Regras básicas • Clima da sala • Postura dos alunos • ODI/OB/Anexos • Disposição dos alunos
							2. Incentivo: • Positivo • Incentivo
							3. Apoio, controle e segurança na LNE: • Regras básicas • Posição física • Posição física no espaço • Eliminação de perturbações para a aprendizagem
						ESTRATÉGIAS:	4. Gestão dos recursos: • Gestão de tempo • Gestão de materiais • Gestão de espaço • Gestão de recursos humanos
							5. Instrução clara: • Direção • Utilização de materiais • Transmissão de informações
							6. Correção com FII: • Incentivo • Correção • Correção • Correção
						BALANÇO FINAL:	7. Avaliação: • Tempos de aula • Aulas de aula
							8. SÍNTESE DA VILA: • Instrução e gestão • Progressão pedagógica • Avaliação
							9. Conclusão e avaliação: • Avaliação para a FII da sala • Avaliação para a FII da sala • Avaliação para a FII da sala
							10. Avaliação da prática: • Avaliação da prática • Avaliação da prática • Avaliação da prática
TOTAL	100%						

ANEXO 6: FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

			Avaliação Diagnóstica																													
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Nome do Aluno(a)	Matrícula	Turma																														

ANEXO 7: FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

[illegible]

ANEXO 8: FICHA DE REGISTRO DE SALTOS ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

ATLETISMO J+G - Rapazes												
NOME												
1991	COMET.											
	TRIEDO											
1992	COMET.											
	TRIEDO											
1993	COMET.											
	TRIEDO											
1994	COMET.											
	TRIEDO											
1995	COMET.											
	TRIEDO											
Atividades Desportivas												
Atividades Desportivas												
1996	TRIEDO											
	TRIEDO											

ATLETISMO J+G - Rapazes												
NOME												
1997	COMET.											
	TRIEDO											
1998	COMET.											
	TRIEDO											
1999	COMET.											
	TRIEDO											
2000	COMET.											
	TRIEDO											
Atividades Desportivas												
Atividades Desportivas												
2001	TRIEDO											
	TRIEDO											

ATLETISMO J+G - Rapazes												
NOME												
2002	COMET.	1.15 m	1.50 m	2.10 m	2.30 m	2.40 m	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m	2.90 m	3.00 m
2003	COMET.											
2004	COMET.											
2005	COMET.											
2006	COMET.											
2007	COMET.											
2008	COMET.											
2009	COMET.											
2010	COMET.											

ATLETISMO J+G - Rapazes												
NOME												
2011	COMET.	1.50 m	2.30	2.40 m	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m	2.90 m	3.00 m	3.10 m	3.20 m
2012	COMET.											
2013	COMET.											
2014	COMET.											
2015	COMET.											
2016	COMET.											
2017	COMET.											
2018	COMET.											
2019	COMET.											
2020	COMET.											

[illegible]**MATRIZ E TESTE ESCRITO – GINÁSTICA E VOLEIBOL**54



EDUCAÇÃO

402874 – ESCOLA S/3 S.
PEDRO
VILA REAL



Nome: _____ N.º _____ 8.ºD

Classificação _____ Encar. Educação: _____

Antes de responderes, lê atentamente o enunciado das questões.

DESPORTOS INDIVIDUAIS

A – GINÁSTICA

1. **Indique, quais as afirmações que são VERDADEIRAS OU FALSAS.** (14% - Cada resposta certa vale 1%)

- 1.1. ____ No rolamento à frente engrupado, as mãos são apoiadas no solo à largura dos ombros, com a cabeça em extensão.
- 1.2. ____ No rolamento à frente engrupado deve-se fletir os membros inferiores, mantendo-os afastados.
- 1.3. ____ No rolamento à frente com saída de pernas afastadas, as pernas afastam apenas no final do rolamento.
- 1.4. ____ No rolamento à frente com saída de pernas afastadas, na fase final, deves apoiar as mãos fora dos membros inferiores para ajudares o corpo a subir.
- 1.5. ____ No rolamento atrás engrupado, deves manter a posição de engrupado até ao fim da execução.
- 1.6. ____ Na fase final do rolamento atrás engrupado, há uma elevação do tronco mantendo as pernas unidas.
- 1.7. ____ No rolamento atrás com saída de pernas afastadas, deve-se manter os membros inferiores estendidos e unidos, afastando-os no fim do movimento.
- 1.8. ____ No apoio facial invertido, as mãos são apoiadas no solo à largura dos ombros.
- 1.9. ____ No apoio facial invertido, os membros inferiores devem estar fletidos e alinhados com o tronco.
- 1.10. ____ Para um correto afundo frontal, deve haver um alinhamento entre todos os segmentos corporais.
- 1.11. ____ No avião, o tronco deve ficar perpendicular ao solo.
- 1.12. ____ No avião, o membro inferior de apoio deve estar fletido.

1.13. ____ Na ponte os membros inferiores e superiores devem estar em flexão.

1.14. ____ A ponte é uma posição de equilíbrio.

2. **Identifique a letra da opção escolhida, colocando um ☐ à sua volta .** (16% - Cada resposta certa vale 2%)

2.1- As principais fases a considerar nos saltos de minitrampolim são:

- A. Corrida de balanço, chamada, salto e receção.
- B. Corrida de balanço, chamada e receção.
- C. Corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e receção

2.2- No salto em extensão, o olhar deve estar dirigido para:

- A. O colchão onde vai fazer-se a receção.
- B. A frente.
- C. Ambas estão corretas, pois é indiferente a direção do olhar enquanto se salta.

2.3- No salto em extensão debes:

- A. Alongar todos os teus segmentos corporais.
- B. Promover a contração de todo o corpo.
- C. Ambas estão corretas.

2.4- No salto engrupado debes fletir os membros inferiores energicamente:

- A. No ponto mais alto.
- B. Na fase ascendente do salto.
- C. Na fase descendente do salto.

2.5- No salto engrupado, quanto ao tronco, debes:

- A. Incliná-lo à frente.
- B. Mante-lo em posição vertical.
- C. Mantê-lo ligeiramente inclinado à retaguarda.

2.6- No salto carpa, debes:

- A. Fletir acentuadamente o tronco sobre os membros inferiores.
- B. Manter o corpo na vertical, sem qualquer inclinação.
- C. Inclinar ligeiramente o tronco à frente.

2.7- No salto carpa, a receção deve ser estável, com os membros inferiores:

- A. Bem afastados e estendidos.
- B. Fletidos e depois estendidos.
- C. Estendidos e unidos.

2.8- No salto com meia pirueta, os segmentos corporais devem estar:

- A. Alinhados.
- B. Ligeiramente fletidos.
- C. Ambas estão erradas.

3. *Completa os espaços em branco:* (12% - Cada resposta certa vale 2%)

3.1- No salto de eixo debes realizar uma forte _____ dos membros inferiores na chamada.

3.2- No salto de eixo, o contato dos membros superiores no bock é caracterizado por forte _____ dos membros superiores no bock;

3.3- No salto entre mãos debes fazer a chamada com os dois pés _____.

3.4- No salto entre mãos há uma elevação da _____ acima dos ombros.

3.5- No salto entre mãos, a _____ deve ser equilibrada e com o corpo em _____.

4. *Enumera 4 aparelhos que necessitas para praticar a ginástica de aparelhos.* (8% - Cada resposta certa vale 2%)

- a) _____
- b) _____
- c) _____

d) _____

DESPORTOS COLETIVOS

B – VOLEIBOL

1. Assinale Verdadeiro (V) ou Falso (F) as seguintes afirmações: (14% - cada resposta certa vale 1%)

1. ____ O Voleibol é um jogo desportivo coletivo, jogado num campo específico para a modalidade e dividido por uma rede.
2. ____ Durante o jogo, sempre que a bola tocar na rede é considerado falta.
3. ____ Em situação de jogo, a equipa que defende deve evitar que a bola caia em cima das linhas finais e laterais do seu campo.
4. ____ Cada jogador pode realizar no mínimo três toques consecutivos.
5. ____ No deslocamento o jogador deve manter sempre o centro de gravidade baixo.
6. ____ Após o terceiro toque na bola, se esta tocar na rede e cair dentro do campo da equipa que está a executar a ação, o ponto é-lhe atribuído.
7. ____ No momento do passe, existe uma flexão e extensão dos membros inferiores.
8. ____ Na manchete, a zona que contacta a bola são as mãos.
9. ____ Na manchete, existe uma flexão dos braços quando contactam com a bola.
10. ____ Na posição base, os braços devem estar sempre laterais junto ao corpo.
11. ____ No Voleibol, não é permitido contactar a bola com qualquer parte do corpo.
12. ____ Sempre que a bola apresentar uma trajetória baixa, devo utilizar a manchete para que esta ultrapasse a rede.
13. ____ Quanto aos deslocamentos, caso estes sejam laterais, devo cruzar os apoios.
14. ____ Em situação de jogo, se o jogador que executa o primeiro toque voltar a receber a bola é sempre considerada falta.

2- Indique a letra da opção escolhida, colocando um  (circulo) á sua volta.
(16% - Cada resposta certa vale 2%)

2.1- O jogo de Voleibol tem a duração de quanto tempo?

- A. 3 partes de 10 minutos.
- B. 4 partes de 10 minutos.
- C. O jogo de voleibol não é definido por tempo, mas sim por pontos.

2.2- Para passar a bola á equipa adversária, a minha equipa pode efetuar até quantos toques na bola?

- A. 5 toques;

- B.** 3 toques;
- C.** 2 toques

3. Numa jogada o mesmo jogador pode dar:

- A.** Dois toques sucessivos na bola.
- B.** Dois toques alternados na bola.
- C.** Apenas um toque.

2.4- No passe o contacto com a bola é feito com:

- A.** Os dedos afastados em forma de concha, acima do nível da cabeça.
- B.** Os dedos unidos, em forma de concha.
- C.** A palma das mãos e ligeiramente acima da cabeça.

2.5- No jogo de Voleibol quantos jogadores se encontram dentro de campo?

- A.** 12.
- B.** 10.
- C.** 6.

2.6- Qual a técnica fundamental que adota uma atitude de expectativa na recepção da bola?

- A.** Manchete.
- B.** Deslocamentos.
- C.** Posição Base.

2.7- Qual a técnica que permite o rápido posicionamento em campo segundo a trajetória da bola?

- A.** Passe.
- B.** Deslocamentos.
- C.** Posição Base.

2.8- A finalidade do jogo de voleibol é:

- A.** Enviar a bola por cima da rede.
- B.** Impedir que a bola toque para além das linhas laterais e do fundo.
- C.** Enviar a bola por cima da rede, fazendo-a tocar dentro do campo adversário.

- Bom Trabalho!

[illegible]



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

402874 – ESCOLA S/3 S.
PEDRO
VILA REAL



Nome: _____ N.º _____ 8.ºD

Classificação _____ Encar. Educação: _____

Antes de responderes, lê atentamente o enunciado das questões.

DESPORTOS COLETIVOS

A – FUTSAL

1, Indique, quais as afirmações que são VERDADEIRAS OU FALSAS. (14% - Cada resposta certa vale 1%)

1. ____ Futsal é uma modalidade desportiva de carácter individual.
2. ____ O jogo inicia-se com 6 jogadores de cada lado do campo.
3. ____ Durante o jogo, a equipa que defende deve evitar que a bola entre na sua baliza.
4. ____ Os atacantes têm apenas como função, marcar golo na baliza adversária.
5. ____ O Guarda-redes é o único elemento da equipa que pode jogar a bola com as mãos.
6. ____ É considerado golo, sempre que a bola ultrapassar a linha de fundo.
7. ____ Caso a bola saia pela linha lateral do meu campo, é a minha equipa que beneficia da posse de bola.
8. ____ No futsal, tirando o guarda-redes, só é permitido jogar a bola com os pés.
9. ____ Sempre que a minha equipa está na posse de bola devo apenas estar perto do guarda-redes adversário para marcar golo.
10. ____ Quando a bola ultrapassa a linha lateral, é reposta em jogo em qualquer direção pelo jogador da equipa contrário á que tocou em último lugar na bola.
11. ____ Na finta devo utilizar movimentos rápidos e previsíveis.
12. ____ No momento do passe, o pé de apoio é colocado ao lado da bola.
13. ____ No passe, quanto maior a superfície de contacto do pé com a bola, mais preciso será.
14. ____ Para efetuar o desarme, devo estar a olhar para a bola.

2, Identifique a letra da opção escolhida, colocando um ☐ à sua volta. (16% - Cada resposta certa vale 2%)

2.1- Durante o jogo de futsal é considerado golo sempre que:

- A. A bola ultrapasse a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra.
- B. A bola pisa a linha de baliza.
- C. O guarda-redes ultrapassa a linha de fundo, mas a bola mão.

2.2- A equipa vence o encontro quando, no final do jogo obteve:

- A. O maior número de pontos.
- B. O maior número de golos.
- C. Ambas estão corretas.

2.3- Caso a minha equipa esteja a atacar devo:

- A. Criar linhas de passe.
- B. Tentar manter a posse de bola.
- C. Ambas estão corretas.

2.4- A condução de bola deve ser feita:

- A. Apenas com o pé dominante.
- B. Utilizando o pé condutor do lado oposto ao que se encontra a bola.
- C. Com a bola junto ao pé condutor conduzindo-a com a parte interna ou externa

2.5- Para melhorar a ação defensiva da minha equipa devo:

- A. Induzir oponente a cometer erros.
- B. Tentar o desarme quando tenho a certeza de alcançar a bola.
- C. Ambas estão corretas.

2.6- Para ajudar a minha equipa nos movimentos ofensivos devo:

- A. Desmarcar-me de forma a que me facilite a receção da bola.
- B. Permanecer sempre á frente da minha da bola, pois como estou a atacar não necessito nunca de defender;
- C. Ambas estão corretas.

2.7- Durante as ações ofensivas da minha equipa, sempre que me quero desmarcar devo:

- A. Esconder-me atrás do portador da bola.
- B. Correr até o portador da bola tentando retirar-lhe a bola.
- C. Ocupar de forma racional o espaço de jogo.

2.8- Em situação de jogo, quando tenho um oponente direto e não encontro linhas de passe devo:

- A. Chutar a bola para um local onde ninguém a alcance.
- B. Utilizar a finta para o ultrapassar.
- C. Ambas estão erradas

3. Completa os espaços em branco: (12% - Cada resposta certa vale 2%)

3.1- No momento do passe o pé de _____ deve estar ao lado da bola.

3.2- A receção faz-se com a parte _____ ou _____ do pé.

3.3- Para me _____ devo criar _____ de passe.

3.4- No desarme devo estar com o olhar dirigido para _____.

4. Enumera 4 conteúdos abordados durante a aulas de Futsal (8% - Cada resposta certa vale 2%)

- e) _____
- f) _____
- g) _____
- h) _____

DESPORTOS COLETIVOS

B – BITOQUE RÂGUEBI

1, Indique, quais as afirmações que são Verdadeiras ou Falsas. (14% - cada resposta certa vale 1%).

1. ____ A modalidade coletiva de Bitoque Râguebi caracteriza-se, pelo jogo se iniciar com um passe para a frente.
2. ____ No Bitoque Râguebi, o objetivo do jogo é realizar ensaio.
3. ____ A forma de obter ensaio, implica passar a área de validação com a bola nas mãos.
4. ____ No Bitoque Râguebi, o portador da bola pode rodar sobre si próprio para realizar o passe.
5. ____ Sempre que o árbitro da partida assinala falta, esta é convertida na linha lateral.
6. ____ Quando o jogo começa, ou recomeça, a equipa que defende deve estar a 3 metros da linha de meio campo.
7. ____ A área de validação, encontra-se a uma distância de 2 a 5 metros da linha de ensaio.
8. ____ No Bitoque Râguebi, um atacante que esteja á frente da linha da bola, encontra-se em fora de jogo.
9. ____ No ataque, o portador da bola deve avançar e os restantes jogadores devem-se colocar atrás do portador da bola, de forma a dar apoio ao ataque.
10. ____ Relativamente ás mudanças de direção/finta, devo ser rápido e previsível, passando o peso do corpo de um pé para o outro.
11. ____ No Bitoque Râguebi, o passe só pode ser efetuado para trás ou para o lado.
12. ____ Na receção, devo ir ao encontro da bola.
13. ____ O passe para a frente no Bitoque Râguebi, apenas é permitido quando não existem linhas de passe para trás.
14. ____ O bitoque é realizado acima da linha dos joelhos e abaixo da linha dos ombros.

2- Indique a letra da opção escolhida, colocando um 0 (circulo) á sua volta. (16% - Cada resposta certa vale 2%)

2.1 –No Bitoque Râguebi a equipa é constituída por:

- A. 6 jogadores de cada lado do campo.
- B. 7 jogadores de cada lado do campo.
- C. 9 jogadores de cada lado do campo.

2.1 – No Bitoque Râguebi não se deve:

- A. Acompanhar a movimentação do jogador atacante com bola.
- B. Agarrar ou empurrar o adversário.
- C. Tocar com as duas mãos ao mesmo tempo na cintura.

2.2 - Se a tua equipa está a defender debes:

- A. Estar atento ao teu opositor direto.
- B. Estar em linha com os teus colegas de equipa.
- C. Ambas estão corretas.

2.3 – Para receberes a bola de forma correta debes:

- A. Ter os braços estendidos e virados para a bola.
- B. Ter os braços semifletidos e virados para a bola.
- C. Ambas estão erradas.

2.4 – Quando recibes a bola debes:

- A. Colocá-la por baixo do braço, para me facilitar a corrida com bola.
- B. Colocar a bola ao lado da cintura, para a proteger do adversário.
- C. Protege-la, e logo que possa passa-la para a um colega da tua equipa que esteja mais perto da linha de ensaio.

2.5 – Para progredir no terreno de jogo, o jogador com bola deve:

- A. Correr para a frente, com movimentos rápidos e imprevisíveis.
- B. Avançar para espaços mais afastado dos defesas.
- C. Ambas estão corretas.

2.6 – Considera-se bola fora quando:

- A. Esta ultrapassa parcialmente a linha lateral.
- B. Esta ultrapassa completamente a linha lateral, mesmo sendo transportada por um joga-

dor.

C. Todas estão erradas.

2.7. No início e recomeço do jogo, a equipa que não dispões da posse de bola coloca-se:

A. No mínimo a 3 metros da linha de meio campo.

B. Em linha, junto á linha de meio campo.

C. No mínimo a 5 metros da linha de meio-campo.

2.8. Para impedir que o portador da bola continue a sua ação debes:

A. Tocar com as duas mãos nas costas do adversário de forma observável;

B. Impedir o portador da bola de a passar, agarrando a bola;

C. Empurrar ou bater no portador da bola de forma violenta com as duas mãos.

3 – Completa os espaços em branco: (12% - Cada resposta certa vale 2%):

3.1 – Na receção da bola, os braços devem estar _____ e virados para a bola.

3.2 – Quando recebo a bola, devo encaixá-la ao lado da _____ para a proteger dos adversários.

3.3 – Na corrida com bola, esta deve estar _____ junto ao corpo.

3.4– Numa situação defensiva, devo ter os _____ ligeiramente _____ e o olhar dirigido para a bola.

3.5 – Para apoiar a ação ofensiva da minha equipa, devo colocar-me _____ da linha da bola.

4- Enumera dois critérios de êxito para o passe e dois para as mudanças de direção
(8% - Cada resposta certa vale 2%):

1) _____

2) _____

1) _____

2) _____



MATRIZ E TESTE ESCRITO – NATAÇÃO E ATLETISMO

Bom Trabalho!

 REPÚBLICA PORTUGUESA		407034 - ESCOLA S.J.S. PEDRO VILA REAL		 VILA REAL	
5.º Ano		Turma B		Professora: Paula Guedes	
Objetivos	Conteúdos	Estrutura	Notações	Critérios de Classificação	
Analisar a ação do jogo, a organização e a execução dos movimentos no jogo de futebol, dos conteúdos curriculares.	* FUNDOS Regras do jogo: • Campo de jogo; • Constituição da equipa; • Formação do jogo; • Bola; • Bola fora; • Falta; Ações técnico-táticas: Individual: • Passar (contato); • Faltas; • Condição de bola; • Finta; • Drible; • Desmarque;	* HINCAPIÓ Regras: • Início do jogo; • Pontuação; • Como jogar a bola; • Reposição da bola em jogo; • Após bola fora; • Após falta; • Terminar de jogo; • Falta; Ações Técnico-táticas • Posição de bola; • Posse; • Manobras de circulação; • Condição com bola (condição de bola); • Posse de bola (contato); • Faltas; • Recorrido; • Agir em vantagem (contato); • Posse de bola (contato); • Ataque; Bola Fora: 5x6	I Faltas I Grupo Sob a forma de disputa individual, via avaliar os conhecimentos no domínio de Faltas. II Grupo Sob a forma de disputa individual, via avaliar os conhecimentos no domínio de Faltas. III Grupo Sob a forma de disputa individual, via avaliar os conhecimentos no domínio de Faltas. IV Grupo Sob a forma de disputa individual, via avaliar os conhecimentos no domínio de Faltas.	I Faltas I Grupo – 14 pontos II Grupo – 14 pontos III Grupo – 14 pontos IV Grupo – 14 pontos Somado: 56 pontos II Faltas I Grupo – 14 pontos II Grupo – 14 pontos III Grupo – 14 pontos IV Grupo – 14 pontos Somado: 56 pontos	Resposta correta 100%
	MATERIA UTILIZADA: Apenas será permitida a utilização de caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.				
				TOTAL: 100 pontos	



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

402874 – ESCOLA S/3 S.
PEDRO
VILA REAL



Nome: _____ N.º _____ 8.ºD

Classificação _____ Encar. Educação: _____

Antes de responderes, lê atentamente o enunciado das questões.

DESPORTOS INDIVIDUAIS

A – NATACÃO

1, Indique, quais as afirmações que são VERDADEIRAS OU FALSAS. (14% - Cada resposta certa vale 2%)

- 15. ____ Na técnica de crol, a respiração deve ser frontal.
- 16. ____ Na técnica de crol, o cotovelo deve manter-se sempre elevado, fora de água.
- 17. ____ Nunca se deve manter o corpo alinhado com a linha da água.
- 18. ____ Deve manter-se uma posição vertical dentro de água.
- 19. ____ Na técnica de crol o batimento das pernas deve ser simultâneo.
- 20. ____ Na técnica de crol, o movimento da mão dentro de água, serve para diminuir o ritmo de nado .
- 21. ____ Na técnica de crol, a braçada é alternada.

2, Identifique a letra da opção escolhida, colocando um ☐ à volta . (16% - Cada resposta certa vale 2%)

2.1. Quais são as técnicas de Natação?

- A. Golfinho e mariposa
- B. Apenas Crol e Costas;
- C. Crol, Costas, Bruços e Mariposa
- D. A e B estão certa.

2.2. Na natação a técnica de crol e costas caracterizam-se por ser:

- A. Técnicas alternadas;
- B. Técnicas Simultâneas
- C. Técnicas Ondulatórias
- D. A e C estão corretas.

2.3. Na técnica de crol, a respiração deve ser:

- 2. Apenas para o lado esquerdo;
- 3. Bilateral.
- 4. Apenas para o lado direito.
- 5. Nenhuma das anteriores

2.4. Na técnica de crol, a mão entra na água:

- A. Ao lado da linha do corpo;
- B. Junto à coxa.
- C. À frente da linha do corpo.
- D. Nenhuma das anteriores

2.5. Na técnica de crol, a pernada deve ser:

- A. Alternada.
- B. Simultânea.
- C. Bilateral
- D. Nenhuma das anteriores

2.6. Na técnica de crol, após a entrada da mão na água, esta desenha:

- A. Um círculo;
- B. Um “C”;
- C. Um “S
- D. Nenhuma das anteriores.

2.7. Na pernada, o movimento dos pés devem ser:

- A. Rápidos e simultâneos, juntos à linha da água;
- B. Lentos e curtos, juntos à linha da água;

- C. Rápidos e Curtos, juntos à linha da água;
D. A e C estão corretas.

2.8. Na técnica de crol, devemos:

- A. Entrar com a mão dentro de água, à frente da linha do corpo com a palma da mão virada para a água.
B. Entrar com a mão dentro de água, à frente da linha do corpo com a palma da mão virada para fora.
C. Entrar com a mão dentro de água, junto à cabeça e a palma da mão virada para fora.
D. Todas estão erradas.

3. *Completa os espaços em branco:* (12% - Cada resposta certa vale 2%)

- 3.1. Na técnica de crol é importante fazer a respiração _____ para não perder o alinhamento corporal.
3.2. Na técnica de crol, a _____ é dentro de água e a _____ é fora de água.
3.3. Na técnica de crol, se levantar a cabeça, as minhas pernas _____.
3.4. O batimento de pernas é _____, rápido, e na _____ da água.

4. *Enumera 4 critérios de êxito da pernada, na técnica de crol* (8% - Cada resposta certa vale 2%)

- i) _____
j) _____
k) _____
l) _____

DESPORTOS INDIVIDUAIS

B – ATLETISMO

Indique, quais as afirmações que são Verdadeiras ou Falsas. (14% - cada resposta certa vale 2%).

1. ____ No atletismo, o salto em comprimento faz parte dos saltos horizontais.
2. ____ O salto em comprimento caracteriza-se por ser uma modalidade de caráter individual.

3. ____ O salto em comprimento é composto por 3 fases.
4. ____ O salto deve ser para cima, para atingir uma maior distância.
5. ____ No salto em comprimento, o meu tronco deve estar na vertical.
6. ____ Sempre que piso a tábua de chamada, mas não a ultrapasso, o salto é válido.
7. ____ O objetivo dos saltos verticais é atingir a maior distância na caixa de areia.

2. **Indique a letra da opção escolhida, colocando um 0 (circulo) á sua volta.** (18% - Cada resposta certa vale 3%)

1. O salto em comprimento é composto por:
 - A. 3 fases.
 - B. 4 fases.
 - C. 5 fases.
 - D. 4 fases e a queda.

2. Quando à fase da corrida de balanço, esta pertence:
 - A. À 1ª fase do salto em comprimento.
 - B. À 2ª fase do salto em comprimento.
 - C. A corrida de balanço e a chamada, constituem a 1ª fase do salto.
 - D. Todas estão erradas.

3. Na corrida de balanço devo:
 - A- Correr de forma rápida no início da corrida e abrandar no final.
 - B. Acelerar de forma progressiva.
 - C. Desacelerar para fazer a chamada
 - D. Todas estão corretas.

4. Sempre que realizo a chamada, devo:
 - A. Elevar a perna da chamada até à vertical.
 - B. Elevar a perna livre até à vertical.
 - C. Projetar a bacia para cima e para a frente.
 - D. Todas estão erradas.

5. Na fase de voo, a ação dos Membros Superiores é:
 - A. Rotação dos braços para fora.

- B. Rotação dos braços de trás para a frente.
- C. Rotação dos braços da frente para trás.
- D. A e C estão corretas.

6. Na fase de voo a ação dos Membros inferiores consiste em:

- A. Elevar os joelhos e estender a perna;
- B. Elevar e fletir os joelhos.
- C. Puxar a perna de impulsão para cima e para a frente.
- D. A e C estão corretas

3. Completa os espaços em branco: (10% - Cada resposta certa vale 2%)

- 3.1. O salto em comprimento, inicialmente faço a _____ de _____ e acompanho a ação dos Membros inferiores com os Membros superiores.
- 3.2. Quando realizo a fase de voo, o meu tronco deve estar _____ à frente.
- 3.3. Quando realizo a chamada o movimento do pé é de _____ para a _____.

4. Identifica o número e o nome de todas as fases do salto em comprimento. (8% - Cada resposta certa vale 2%):



Bom Trabalho!

AVALIAÇÃO TEÓRICA – GRELHA DE AVALIAÇÃO: ENSINO BÁSICO

		5º Ano Terra D											
		Ano Letivo 2016 - 2017											
1º Período													
Nº	Nome										Avaliação Quantitativa (N)	Avaliação Qualitativa	Nível
1	Amália										0	Frase	
2	Ana Macedo										0	Frase	
3	António										0	Frase	
4	António										0	Frase	
5	António Galvão										0	Frase	
6	Artur										0	Frase	
7	Beatriz Oliveira										0	Frase	
8	Beatriz Ribeiro										0	Frase	
9	Beatriz Silva										0	Frase	
10	Beatriz Silva										0	Frase	
11	Beatriz Silva										0	Frase	
12	Beatriz Silva										0	Frase	
13	Beatriz Silva										0	Frase	
14	Beatriz Silva										0	Frase	
15	Beatriz Silva										0	Frase	
16	Beatriz Silva										0	Frase	
17	Beatriz Silva										0	Frase	
18	Beatriz Silva										0	Frase	
19	Beatriz Silva										0	Frase	
20	Beatriz Silva										0	Frase	
21	Beatriz Silva										0	Frase	
22	Beatriz Silva										0	Frase	
23	Beatriz Silva										0	Frase	
24	Beatriz Silva										0	Frase	
25	Beatriz Silva										0	Frase	



REPÚBLICA
PORTUGUESA


 EDUCAÇÃO

402874 – ESCOLA S/3 S.
PEDRO
VILA REAL



Nome: _____ Nº _____ 10ºG

Classificação _____ Encar.Educação: _____

Antes de responderes, lê atentamente o enunciado das questões.

DESPORTOS INDIVIDUAIS

A – ATLETISMO – SALTO EM COMPRIMENTO

Indique, quais as afirmações que são Verdadeiras ou Falsas. (2,2 valores- cada resposta certa vale 0,2).

- ____ No atletismo, o salto em comprimento faz parte dos saltos verticais.
- ____ O salto em comprimento caracteriza-se por ser uma modalidade de caráter individual.
- ____ O salto em comprimento, deve ser para cima, para atingir uma maior distância.
- ____ O objetivo dos saltos horizontais é atingir a maior distância corrida de balanço.
- ____ Na fase da queda do salto em comprimento, o meu tronco deve estar na vertical.

6. ____ Sempre que piso a tábua de chamada, mas não a ultrapasso, o salto é válido.
7. ____ O salto em comprimento é composto por 3 fases.
8. ____ A segunda fase do salto em comprimento, consiste na pré-chamada.
9. ____ Na fase da chamada, a última passada deverá ser mais longa que a penúltima.
10. ____ A fase de queda, consiste na receção a dois pés, na qual devem estar paralelos à caixa de areia.
11. ____ Na fase da chamada, a bacia é projetada para a frente e para baixo.

2. **Indique a letra da opção escolhida, colocando um  (circulo) á sua volta.** (3 valores - Cada resposta certa vale 0,5).

2.1. O salto em comprimento é composto por:

- A. 3 fases
- B. 4 fases
- C. 5 fases
- D. 4 fases e a queda

2.2. Quando à fase da corrida de balanço, esta pertence:

- A. À 1ª fase do salto em comprimento
- B. À 2ª fase do salto em comprimento
- C. A corrida de balanço e a chamada, constituem a 1ª fase do salto
- D. Todas estão erradas

2.3. Na corrida de balanço devo:

- A. Correr de forma rápida no início da corrida e abrandar no final.
- B. Acelerar de forma progressiva
- C. Desacelerar para fazer a chamada
- D. Todas estão corretas.

2.4. Sempre que realizo a chamada, devo:

- A. Elevar a perna da chamada até à vertical
- B. Elevar a perna livre até à vertical
- C. Projetar a bacia para cima e para a frente
- D. Todas estão erradas

2.5. Na fase de voo, a ação dos Membros Superiores é:

- A. Rotação dos braços para fora
- B. Rotação dos braços de trás para a frente

- C. Rotação dos braços da frente para trás
- D. A e C estão corretas

2.6. Na fase de voo a ação dos Membros inferiores consiste em:

- A. Elevar os joelhos e estender a perna
- B. Elevar e fletir os joelhos
- C. Puxar a perna de impulsão para cima e para a frente
- D. A e C estão corretas

3. **Completa os espaços em branco:** (2,4 valores - Cada resposta certa vale 0,4)

3.1. O salto em comprimento, inicialmente faço a _____ de _____ e acompanho a ação dos Membros inferiores com os Membros superiores, onde a _____ deve ser progressiva.

3.2. Quando realizo a fase de voo, o meu tronco deve estar _____ à frente.

3.3. Quando realizo a chamada o movimento do pé é de _____ para a _____.

4. **Identifica o número e o nome de todas as fases do salto em comprimento.** (2,4 valores - Cada resposta certa vale 0,6):

5.

DESPORTOS INDIVIDUAIS

B – ATLETISMO – TRIPLO SALTO

1. **Indique, quais as afirmações que são VERDADEIRAS OU FALSAS.** (2,4 valores - Cada resposta certa vale 0,2)

- 1.1. ____ No atletismo, o triplo salto pertence à categoria dos saltos verticais.
- 1.2. ____ A chamada pertence à 2ª fase do triplo salto.
- 1.3. ____ O ritmo da corrida de balanço deve ser crescente até à chamada.
- 1.4. ____ O triplo salto é composto por 6 fases.
- 1.5. ____ No triplo salto, o atleta só inicia a corrida de balanço após o tiro de partida.
- 1.6. ____ A segunda fase do triplo salto, corresponde ao 1º salto.
- 1.7. ____ No triplo salto, o Jump é sempre com a perna contrária á dos saltos anteriores.
- 1.8. ____ O Jump corresponde á 3ª fase do triplo salto.
- 1.9. ____ Na corrida de balanço, devo ter o tronco na vertical e olhar em frente.

- 1.10. ____ Após a chamada do Jump no triplo salto, devo colocar as pernas de forma a que fiquem paralelas com a caixa de areia.
- 1.11. ____ no triplo salto, caso pise a tabua de chamada, mas não a ultrapasse o salto é válido.
- 1.12. ____ No triplo salto, para ajudar a receção ao hop e a chamada do step a perna da chamada faz um movimento circular.

2. **Identifique a letra da opção escolhida, colocando um ☐ à sua volta.** (3,2 valores - cada resposta certa vale 0,4).

2.1. No triplo salto, o segundo salto corresponde ao:

- A. Hop
- B. Step
- C. Passada saltada
- D. B e C estão corretas

2.2. No triplo salto, para prolongar a fase do Hop devo:

- A. Puxar o membro inferior da chamada, para trás e para baixo
- B. Puxar a perna livre para baixo e para trás
- C. Puxar o membro inferior da chamada, para cima e para a frente
- D. B e C estão corretas

2.3. No triplo salto, quando realizo o Step é importante:

- A. Manter a velocidade vertical
- B. Manter a velocidade horizontal
- C. Fletir a perna da chamada
- D. B e C estão corretas

2.4. Sempre que realizo o Hop e Step, o tronco deve adotar a posição:

- A. Vertical
- B. Horizontal
- C. Diagonal
- D. Nenhuma das anteriores

2.5. Nas competições oficiais (nacionais) do triplo salto, a distância do início da corrida de balanço até ao fosso da tábua de chamada, corresponde a:

- A. 11 metros, provas femininas
- B. 13 metros, provas masculinas
- C. De 11 a 13 metros para os dois géneros
- D. Nenhuma das anteriores.

2.6. Quando realizo o Jump, devo:

- A. Elevar o tronco na vertical
- B. Puxar os braços para a frente e fechar o tronco (posição engrupada)
- C. Puxar os braços para trás e levantar o tronco
- D. A e B estão corretas.

2.7. No Jump, o movimento do meu corpo deve:

- A. Estar desequilibrado
- B. Estar equilibrado e projeto-o para cima
- C. Estar equilibrado e projeto-o para a frente
- D. A e B estão corretas

2.8. No triplo salto, a o segundo salto situa-se:

- A. Entre o Hop e o Jump
- B. Entre o Step e o Jump
- C. Entre a Corrida de Balanço e o Hop
- D. Nenhuma das anteriores

5. *Completa os espaços em branco:* (2,4 valores - Cada resposta certa vale 0,6)

5.1. No triplo salto, sempre que realizo o hop com o pé direito, o step será com o pé _____.

5.2. Na fase do Hop, os movimentos dos membros inferiores devem estar _____ com os membros superiores.

5.3. Na fase do step, o joelho da perna livre, não deverá elevar-se acima da linha da/o _____.

5.4. Na queda, a receção ao solo deve ser com _____.

Torneio

Karting

Assalto ao Hospital

Organização:

Professora Paula Guedes

Professor Pombo

Estágio:

Joana Queirós

Joana Oliveira

Joana Vieira

17

- Sensibilizar a comunidade escolar á prática de atividade física;
- Promover a atividade física na Escola;
- Promover a interação entre os alunos e os professores

Recursos Humanos

Nome	Função	Contacto
Paula Guedes	Orientadora Cooperante	Pagu@sapo.pt
Ana Queirós	Professora Estagiária de Educação Física	raquelqueiro@hotmail.com
Emília Oliveira	Professora Estagiária de Educação Física	mila_oliveiria8@hotmail.com
Joana Vieira	Professora Estagiária de Educação Física	Joanavieira_mrdl@hotmail.com

Intervenientes Pontuais	
Pombo	Professor de Educação Física
Auxiliares da Ação Educativa	Funcionários da Escola
A decidir pela Empresa dos Karts	Responsável pelos Karts
A decidir pela Empresa dos Karts	Instrutor dos Karts

Recursos Materiais

Matrecos Humanos:

- ✓ 6 postes de Corfebol;
- ✓ 2 Rolos de Fita (grossa) do Desporto Escolar;
- ✓ 2 Balizas Insufláveis;
- ✓ 3 Bolas de esponja;

Voleibol

- ✓ 2 Redes de Voleibol
- ✓ 4 postes de voleibol

- ✓ 4 Bolas de Voleibol

Assalto ao Hospital

- ✓ 14 Seringas de Tintas;
- ✓ 4 Baldes de água
- ✓ 2 frascos de tinta cores diferentes;
- ✓ 8 metros Plástico preto;
- ✓ 12 postes de Badminton
- ✓ Fita Cola

Passeio de Karts

- ✓ 4 Karts
- ✓ 12 Cones
- ✓ 15 sinalizadores
- ✓ 4 Capacetes

Recursos Espaciais

Matraquilhos Humanos e Assalto ao Hospital: dois campos exteriores de basquetebol.
Voleibol e Karts: os dois campos exteriores de Andebol

Recursos Financeiros

As verbas disponíveis para o núcleo são abrangidas pelo orçamento dispensado para o Departamento de Educação Física pelo Ministério de Educação.

No entanto, como conseguimos os Karts a custo zero e os materiais utilizados foram todos reciclados, as despesas para a atividade serão nulas.

Documentação Necessária Para os Participantes

- Autorização para a participação da atividade (fornecida no departamento de educação física e entregue no mesmo local);
- Fichas de inscrição da equipa com nome da equipa e nome dos participantes.

ANEXO 12 – REGULAMENTOS DAS ATIVIDADES

REGULAMENTO “MATRAQUILHOS HUMANOS”

1. A concentração dos alunos será realizada no pavilhão da Escola, às 9h do dia 6 de Junho de 2017.

2. APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Para a realização do jogo será necessário, que cada equipa tenha 7 elementos;
- Os jogos terão duração de 10 minutos;

3. REGRAS:

- I. Se a bola sair do terreno de jogo, esta deve ser reposta a meio campo;
- II. Após golo, a bola é sempre reposta a meio campo;
- III. Se a bola bater dentro da baliza e saltar novamente para o recinto de jogo, é considerado golo;
- IV. Derrota equivale a 1 ponto;
- V. Vitória equivale a 3 pontos;
- VI. A troca de posições entre jogadores da mesma equipa será permitida antes de cada ronda;
- VII. Os jogos entre as equipas serão sorteados previamente;
- VIII. Qualquer condução agressiva será sancionada com expulsão da equipa agressora;
- IX. Caso saiam da zona delimitada pelas fitas, são punidos à 1ª vez com um cartão amarelo e à 2ª, com cartão vermelho (expulsão);
- X. Os jogadores terão 5 segundos para passar a bola, caso aconteça é considerada a bola morta e será reposta a meio campo.

4. Todos os casos omissos a este regulamento, ficarão à responsabilidade da entidade organizadora.

REGULAMENTO “ASSALTO AO HOSPITAL”



- 1. A concentração dos alunos será realizada no Pavilhão, às 9h do dia 6 de Junho de 2017.**

2. CADA EQUIPA DEVERÁ FAZER-SE REPRESENTAR COM:

- Nome de equipa;
- Um capitão, será este elemento que reunirá com a organização da atividade, no gabinete dos professores de educação física
- É obrigatório 7 elementos por equipa;

3. APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Estarão 2 equipas em campo. Uma em cada metade;
- No início da prova será atribuída uma quantidade de tinta, que não pode ser reabastecida, durante o jogo.
- Este jogo tem como objetivo, chegar ao “Hospital” da equipa adversária, sem que seja atingido pela equipa oponente.
- Vence o jogo, a equipa que chegar ao hospital contrário sem que seja atingida pelas seringas.
- Em caso de empate, a equipa vencedora é a que tiver mais elementos dentro de campo.
- Sempre que algum elemento da equipa for atingido pela seringa, este deve levantar os braços e dirigir-se para fora do campo, sem que possa ser atingido novamente.
- Duração do jogo pode ser até os 10 minutos.

4. REGRAS

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO:

- I. Atingir o adversário com tinta, acima do nível do pescoço.
- II. Colocar a tinta em contacto com os olhos ou ingeri-las.
- III. Contacto físico com o adversário;

- IV. Danificar ou derrubar os objetos ou separadores do jogo, incluindo as seringas.

NOTA: Todos os alunos deveram ter em conta que a tinta, pode não sair das roubas, desta forma aconselha-se á utilização de rouba “velha” para esta atividade.

REGULAMENTO “TORNEIO DE VOLEIBOL”



1. **A concentração dos alunos será realizada no Pavilhão, às 9h do dia 6 de Junho de 2017.**
2. **CADA EQUIPA DEVERÁ FAZER-SE REPRESENTAR COM:**
 - Nome de equipa;
 - Um capitão, será este elemento que reunirá com a organização da atividade, no gabinete dos professores de educação física
 - É obrigatório 7 elementos por equipa;
3. **APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE:**
 - Estarão 2 equipas em campo. Uma em cada metade;
 - Duração do jogo: 10 minutos corridos.
 - Vence o jogo, a equipa ao final dos 10 minutos, apresentar uma pontuação maior;
 - Em caso de empate, o jogo continua até existir uma diferença de 2 pontos;
 - A equipa que vence o jogo, fica em campo até outra equipa a vença (bota fora).
4. **REGRAS**
 - **É EXPRESSAMENTE PROIBIDO:**
 - I. Entrar dentro de campo sem a autorização do juiz da partida;
 - II. Passar para a zona do campo adversário;
 - III. Contacto físico com o adversário;
 - IV. Danificar o material do jogo.
 - V. Desrespeitar as regras do juiz de jogo

ANEXO 13 - AUTORIZAÇÕES E FICHAS DE INSCRIÇÃO

Escola S/3 S. Pedro

2016/2017



AUTORIZAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

EU, _____, ENCARREGADO DE
EDUCAÇÃO DO ALUNO, _____ DO
____º ANO, TURMA ____ Nº ____, AUTORIZO O MEU EDUCANDO A PARTICIPAR NA
ATIVIDADES DE FINAL DE ANO, ORGANIZADAS PELO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA,
A DECORRER NO RECINTO DESPORTIVO DA ESCOLA S/3 S. PEDRO, NO DIA 6
DE JUNHO (TERÇA FEIRA), ENTRE AS 9H E AS 13H.

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

ANEXO 14 - FICHAS DE INSCRIÇÃO

FICHA DE INSCRIÇÃO		
Nome da equipa:		Ano / Turma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
Entregar no Gabinete de Educação Física até 05/06/2017		