



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão

Isabel Inês de Oliveira Fernandes

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013

Aos pilares da minha vida, os que mais me apoiam e nunca me deixam cair.

José Manuel Neto Fernandes

Celeste Lourenço de Oliveira Fernandes

A todos que, como eu, buscam o conhecimento e as respostas para o Futuro.

Agradecimentos

Agradecer é pouco, tendo em conta a gratidão imensa que sinto pelas pessoas que durante este ciclo tão importante da minha vida, sempre me apoiaram e me deram a força para prosseguir com mais garra e com mais vontade.

Um obrigado muito especial ao Professor Doutor Júlio Martins, por tudo o que fez por mim. Todo o apoio e todas as oportunidades que me proporcionou foram essenciais. Sem elas não estaria aqui. Todas as chamadas de atenção e todas as atitudes ajudaram-me a crescer e a melhorar e só tenho a agradecer-lhe por isso, sempre.

Ao Professor Doutor Aldo Costa pelo apoio e paciência prestados em todos os projetos realizados nas unidades curriculares de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto.

Ao Professor Luís Moreira, por toda a paciência e todas as experiências partilhadas. Por tudo o que fez e era para o nosso grupo de estágio, mesmo numa fase menos boa da sua vida.

Ao Professor António Amaral, por toda a transmissão de informação sobre os procedimentos de um DT.

A todos os Professores do grupo de Educação Física, mas em especial, à Professora Clara Barbosa, Marco Mesquita e Rafael Guerreiro, por toda a ajuda e companheirismo e toda a disponibilidade prestada.

Aos meus colegas e amigos de estágio, Ana Brito, Andreia Pereira, Bruno Ribeiro e Cátia Ferreira, por todas as ideias e experiências partilhadas, todos os momentos bons e menos bons, por toda a união e companheirismo. Foram os apoios cruciais em todas as horas e nunca vou esquecer isso.

Ao meu grupo de trabalho do primeiro ano, Marta Batista, Hugo Dias e Pedro Araújo, pois foi com eles que dei os primeiros passos neste mestrado e sem o nosso trabalho não teria chegado aqui.

Ao João Félix por toda a paciência e compreensão em todas as horas, boas e más.

Aos meus amigos mais chegados, principalmente à Sara Gomes e às amigas da Tuna por me apoiarem, me entenderem e me ajudarem a descontrair nos melhores e piores momentos.

À minha querida Avó, Isabel Celestina por todas as orações e todo o apoio.

Por fim, mas não menos importante, aos meus Pais, aqueles a quem devo tudo, aqueles que me suportaram em todas as horas e que me fizeram a pessoa que sou hoje. Sem eles, nada disto faria sentido.

Um enorme e sincero Bem-haja!

Resumo

Capítulo 1

Neste capítulo, está presente o relatório de estágio do ano letivo 2012/2013, realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, com orientação do Prof. Luís Moreira. Inicialmente é apresentada uma introdução a todos os aspetos importantes abordados durante este ano letivo e os objetivos, da escola em que realizei o estágio, os do grupo de Educação Física em que estive inserida e os meus, como estagiária. Posteriormente serão abordadas as atividades desenvolvidas na escola como a lecionação da disciplina de Educação Física, primeiramente à turma 12ºLH e posteriormente ao 5ºC, 5ºD, 9ºG e 11ºGPI. O acompanhamento do Desporto Escolar quer na equipa de Futsal Feminino - Iniciadas, quer nos deslocamentos às finais distritais de outras modalidades. A participação nas atividades desenvolvidas pelo grupo de Educação Física e na atividade desenvolvida pelo grupo de estágio. Finalizando este capítulo, são apresentados os aspetos positivos e negativos deste estágio e as conseqüentes reflexões e considerações finais do contributo do estágio para a minha formação profissional e académica.

Palavras-chave

Educação Física, Estágio, Lecionação, Aprendizagem

Resumo

Capítulo 2

O objetivo do presente estudo é perceber qual a influência da avaliação na motivação dos alunos do ensino secundário nas aulas de Educação Física, relativamente ao género e à área científica dos mesmos. Participaram no estudo 185 alunos, de 10º e 12º ano de escolaridade, pertencentes ao Agrupamento de Escolas do Fundão. Para a recolha de dados foi utilizado um questionário de questões fechadas, de escala de Likert, adaptado de Kobal

(1996). Na análise descritiva dos dados foram utilizados a frequência, os valores médios, os valores de desvio padrão e aplicou-se o teste t de student e o teste Alpha de Cronbach. Os resultados não apresentaram associação significativa relativamente ao ano de escolaridade, género e área científica. Conclui-se que os alunos, apesar da nova legislação, continuam a estar motivados nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave

Educação Física, alunos, motivação, avaliação

Abstract

Chapter 1

In this chapter, this is the report stage of the school year 2012/2013, held at the Group of Schools Fundão with guidance of Prof. Luis Moreira. First I present an introduction to all important aspects addressed during this school year and the goals, from school realized that the stage, the group of Physical Education which was inserted and mine, as an intern. Later we will discuss the activities of the school as teaching of Physical Education, first the class 12LH and then to 5C, 5D, 9G and 11GPI. The monitoring of both, the School Sports Team Futsal Women - Started, as shifts in the final district other modalities. Participation in the activities undertaken by the group of physical education and activity developed by the group stage. Finally, this chapter presents the positive and negative aspects of this stage and the resulting reflections and final stage of the contribution to my professional and academic graduation.

Keywords

Physical Education, Internship, Teaching, Learning

Abstract

Chapter 2

The aim of this study is to understand the influence of evaluation on motivation of secondary school students in Physical Education classes, in relation to gender and the scientific area. The subjects who participated in this study were 185 students of 10th and 12th grades belonging to the Group of Schools of Fundão. For data collection we used a questionnaire of close questions (Likert scale) adapted from Kobal (1996). In the descriptive analysis of the data we used the frequency, mean, standard deviation values and applied the Student t test and Cronbach Alpha test. The results did not show meaningful association

between gender, age, grade and scientific area. It is concluded that students, despite the new legislation, continue to be motivated in physical education classes.

Keywords

Physical Education, students, motivation, evaluation

Índice

Introdução.....	18
Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	20
1 - Introdução	20
2- Objetivos.....	21
2.1. Objetivos do estagiário	21
2.2. Objetivos da escola.....	22
2.3. Objetivos do grupo de Educação Física	23
3. Metodologia	24
3.1. Caracterização da Escola	24
3.2. Lecionação	25
3.2.1. Amostra	26
3.2.2. Planeamento	26
3.3. Recursos Humanos	30
3.4. Recursos Materiais	30
3.5. Direção de Turma	33
3.6. Atividades não letivas	34
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar.....	34
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio.....	38
4. Reflexão.....	40
5. Considerações Finais.....	42
6. Referências Bibliográficas	43
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)	44
1. Introdução	44
2. Metodologia.....	48
2.1. Amostra	48
2.2. Instrumentos	49
2.3. Procedimentos	49
3. Apresentação e Discussão dos Resultados	51
4. Conclusões	58
5. Referências Bibliográficas.....	60
ANEXOS	

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Inventário de material desportivo do Agrupamento de Escolas do Fundão	31
Tabela 2 - Resultados da comparação entre anos de escolaridade, referente à Avaliação da EF.	52
Tabela 3 - Resultados da comparação entre géneros, referente à Avaliação da EF.	54
Tabela 4 - Resultados da comparação entre áreas científicas, referente à Avaliação da EF ..	56

Introdução

“Como aluno, tinha meus professores como pessoas comuns, hoje no papel de professor, vejo que não somos comuns, somos especiais, pois lembro daqueles seres iluminados que me deram diretrizes à vida!”

Edson Pequeno

Optar pela profissionalização nesta área, o Ensino, foi sem dúvida, por ter tido a sorte de, ao longo do meu ciclo de estudos, ter o acompanhamento de excelentes profissionais. Professores que me inspiraram por serem exemplos que eu queria seguir.

Este ano, com o estágio curricular, foi-me permitido experienciar o papel de professora. Pude sentir na pele, o que é a arte de transmitir conhecimentos, de poder agir e ‘imitar’ os exemplos que me inspiram. O estágio pedagógico decorreu no Agrupamento de Escolas do Fundão, com orientação do Professor Luís Moreira. Para além do estágio, foi-nos solicitado também, a realização de um projeto inerente na unidade curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I e II.

Este relatório é uma sinopse de tudo o que foi desenvolvido ao longo deste ano letivo. Tanto no estágio pedagógico, como no trabalho de investigação feito para Seminário. Por isso, encontra-se dividido em dois capítulos.

No primeiro capítulo, está integrada toda a informação referente ao estágio pedagógico decorrido no Agrupamento de Escolas do Fundão. Exponho então, os objetivos - do estagiário, da escola e do grupo de Educação Física. Apresento a metodologia, descrita através da caracterização da escola e das turmas que lecionei. O planeamento - anual, unidade didática e planos de aula, de cada turma também vai ser exposto e discutido. O acompanhamento e participação na Direção de turma, nas atividades não letivas do grupo disciplinar e de estágio, vão estar bem patentes neste primeiro capítulo. Para terminar, não poderia deixar de fazer uma reflexão acerca de toda a experiência adquirida durante este ano letivo, dos aspetos positivos e das estratégias adotadas para superar os aspetos negativos do meu desempenho.

No segundo capítulo, estará presente o trabalho de investigação desenvolvido na unidade curricular de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I e II, com o tema

“Influência da avaliação na motivação nas aulas de Educação Física”. O objetivo deste estudo é perceber se o facto de a avaliação de Educação Física deixar de contar para a média final de Secundário, influencia ou não a motivação dos alunos para a prática desta unidade curricular. A amostra são os alunos do 10º e 12º ano de prosseguimento de estudos, de todas as áreas científicas, do Agrupamento de Escolas do Fundão. Para o estudo em questão foi aplicado um questionário, com várias questões sobre a motivação intrínseca, extrínseca e a influência da avaliação e a partir da análise destes dados, serão demonstradas as respetivas conclusões.

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1 - Introdução

A principal causa do fracasso de certos professores é o conhecimento insuficiente dos conteúdos ou a falta de habilidade para ensinar? (Siedentop, 2008)

Ser professor implica muito mais que transmitir conhecimentos, há que transmitir esses conhecimentos com segurança, de forma clara, focando sempre os pontos-chave necessários, sem descuidar alternativas possíveis a essa transmissão. O ensino é eficaz quando os estudantes aprendem, de forma rápida e eficaz os conteúdos, quando desenvolvem atitudes positivas acerca do que aprenderam e quando a sua autoestima melhora (Siedentop, 2008).

Neste estágio pedagógico, a partir da observação e experimentação do papel de professor, foi possível perceber quais as principais dificuldades na lecionação. As habilidades necessárias para desenvolver e manter um ambiente positivo de aprendizagem são numerosas e, muitas vezes, as múltiplas dificuldades que surgem em ambientes escolares tornam a tarefa dos professores terrivelmente complexa (Siedentop, 2008). Sentir na pele e partilhar experiências, tanto com os colegas de estágio, como com os professores mais experientes, é sem dúvida, um dos maiores enriquecimentos deste estágio pedagógico.

A observação é muito provavelmente a primeira atividade científica (pré-científica) do Homem (Sarmiento, 2004). A partir dela ter perceção de erros e pontos fulcrais, foi imprescindível. Comentar e criticar as aulas observadas ofereceu uma ótima oportunidade para otimizar as próprias aulas. A observação é um instrumento integrado na eficácia global do processo pedagógico e humano e a sua prática denota exatamente a continuidade da aprendizagem como parte integrante do processo de desenvolvimento. Constitui um instrumento de aprendizagem, mas também um meio para os profissionais atuarem criticamente sobre os comportamentos (Sarmiento, 2004).

A aprendizagem do aluno depende das ações do professor e as ações do professor dependem do seu conhecimento, do seu à vontade e de uma boa planificação das aulas. Os programas planificam-se para alcançar uma grande variedade de objetivos em circunstâncias ideais. Os bons planificadores sabem que devem praticar “a arte do possível” para que os programas obtenham resultados concretos e válidos aos olhos dos alunos, da direção e dos

país. Quando um programa produz tais resultados, é possível dar-lhe mais amplitude, fazê-lo mais ambicioso, e mais arriscado. No princípio, é preferível selecionar os objetivos e as atividades a partir de um programa-base (Siedentop, 2008). A minha planificação teve como base o Programa de Educação Física para Ensino Secundário, do Ministério da Educação e aspetos-chave como, a conceção pessoal da Educação Física, a natureza da instituição local, o material, os espaços e o equipamento disponível, o programa educativo da escola e as características dos alunos.

Ao longo deste estágio tive a oportunidade de experienciar todas as atividades que um professor de Educação Física tem que realizar. Nomeadamente, as atividades extracurriculares e o acompanhamento de uma direção de turma. Neste relatório vão estar resumidas todas as experiências passadas este ano letivo e a minha reflexão sobre as mesmas. Porque é imprescindível viver as situações, mas o mais importante é aprender e crescer com elas.

2- Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

“ Não basta dar os passos que nos devem levar um dia ao objetivo, cada passo deve ser ele próprio um objetivo em si mesmo, ao mesmo tempo que nos leva para diante.”

Johann Goethe

Desde que ingressei no Mestrado de Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, tenho traçado novos objetivos todos os dias. Escolhi dar um passo de cada vez e traçar sempre objetivos concretizáveis. A cada dia que passa, a cada erro cometido, há sempre aspetos a melhorar e com isto otimizam-se os objetivos.

No entanto, os principais objetivos a que me propus quando comecei este mestrado foram - otimizar a minha qualidade de ensino como profissional de Educação Física; ter a habilitação que me concerne este ciclo de estudos, ganhar novos conhecimentos e coloca-los em prática. Com este novo ciclo de estudos, espero conseguir uma maior base, uma melhor

preparação e adequação para ter a possibilidade de obter conhecimentos que me possam auxiliar no meu crescimento profissional.

Como estagiária, tinha como objetivo obter as competências indispensáveis a um bom desempenho como Professora de Educação Física e seguir escrupulosamente, os objetivos definidos pela Universidade da Beira Interior, ser capaz de - compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos até ao momento, num contexto de novas situações e de resolução de problemas; aprofundar e integrar conhecimentos, lidando com situações complexas, desenvolvendo soluções ou emitir juízos de informação; revelar uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na orientação das atividades; comunicar de um modo claro e adequado, utilizando diversas formas de expressão; trabalhar em grupo, estando sempre predisposta à superação e à aprendizagem que o estágio proporciona.

Sendo o estágio pedagógico realizado na minha cidade natal e numa das escolas da minha formação a determinação em fazer mais e melhor aumenta e a ansiedade de alcançar os objetivos também.

2.2. Objetivos da escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão tem objetivos claramente definidos. Estes objetivos prendem-se na vontade de aumentar o sucesso escolar, ajudando na melhoria dos resultados dos alunos e diminuindo a taxa de retenção e abandono escolar. A escola tem como objetivo, a superação das estatísticas nacionais, tornando-se uma escola de referência com intervenção em três dimensões prioritárias - Dimensão Curricular; Dimensão Social e Comunitária; Dimensão Organizacional e Logística.

A dimensão Curricular está diretamente relacionada com o sucesso dos alunos. O desenvolvimento do processo ensino aprendizagem e das competências básicas exigidas pela sociedade atual, é o principal objetivo. Com a dimensão Social e Comunitária a escola pretende valorizar o envolvimento da Comunidade Educativa. E a dimensão Organizacional e Logística, presta auxílio aos recursos já existentes e assegura o apoio de outros agentes externos.

2.3. Objetivos do grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física rege-se a partir do Programa Nacional de Educação Física. Este programa tem como princípios fundamentais - Garantir atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, nunca descorando a perspectiva de educação para a saúde; Valorizar a criatividade a partir da promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades; Promover a autonomia, atribuindo reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, na resolução de problemas organizativos e no tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles; Orientar a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades (Jacinto et al., 2001).

Com base no mesmo programa e tendo em conta os princípios apresentados anteriormente, eis os objetivos fundamentais que o professor de Educação Física deve ter como base, para ajudar os alunos a perceberem e alcançarem - Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas - desportivas na sua dimensão técnica, tática regulamentar e organizativa; expressivas (danças), nas suas dimensões técnica e de interpretação e jogos tradicionais e populares. Outros objetivos importantes vão de encontro com a promoção - Do gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente cultural, na dimensão individual e social; Da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando, a iniciativa e a responsabilidade

pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, higiene e segurança pessoal e coletiva e a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

No presente ano letivo, fundiram-se quatro jardins-de-infância, oito escolas de 1º ciclo, a escola EB23 João Franco e a Escola Secundária do Fundão, dando assim origem ao Agrupamento de Escolas do Fundão. Foi este agrupamento que nos acolheu como estagiários e nos deu a oportunidade de enriquecermos o nosso percurso académico.

Na Escola João Franco, para além de turmas de primeiro ciclo, funcionam as turmas de 2º e 3º ciclo de ensino básico do 5º ao 7ºano e na Escola Secundária do Fundão, funcionam as turmas de 8º, 9º ano e também as turmas dos cursos, de Educação e Formação (CEF), de Educação e Formação Adultos (EFA), Educação Tecnológica (CET), Cursos Profissionais (CP), Científico Humanísticos e Tecnológicos, do ensino secundário. O Agrupamento de Escolas do Fundão oferece uma enorme diversidade de escolhas, auxiliando na escolha dos alunos e consequentemente, reduzindo as taxas de abandono escolar. A Missão passa então por orientar a sua atividade numa forma participada e diversificada, para a comunidade educativa, centrando-se nos alunos. A Escola tem também como pretensão, afirmar-se como uma escola de sucesso quer ao nível do concelho do Fundão, quer ao nível regional. A escola pretende assim envolver o pessoal Docente e não Docente, Alunos, Pais e Encarregados de Educação, parceiros educativos e comunidade envolvente nesta missão de melhorar o desempenho de todos, oferecendo uma melhor educação para os alunos.

O concelho do Fundão tem uma área de 700,13km² e cerca de 29213 habitantes e é formado por 31 freguesias. O Agrupamento de Escolas do Fundão, no presente ano letivo, teve discentes provenientes de todas as freguesias do concelho, tendo um total de 1947 alunos e 178 professores.

Relativamente aos espaços existentes nesta organização, a escola possui espaços de lazer e recreio, espaços desportivos, campos de jogos e Pavilhão gimnodesportivo. No que

toca a espaços interiores - Portaria, Receção, Refeitório, Anfiteatro, Gabinete - de Psicologia e Orientação, Ensino Especial, Apoio ao Aluno, de Saúde, de Gestão de Conflitos, de Ação Social Escolar, Apoios Educativos, Reprografia de Alunos e Professores, Laboratórios, Salas - de aula, de Diretores de Turma, de Professores, Apoio Pedagógico Acrescido, Bar dos Alunos e Sala de convívio, Sala de Associação de Estudantes, A.S.E e Instalações Sanitárias.

Cada departamento da escola gere diferentes espaços específicos, assim sendo, Matemática e Ciências Experimentais - Gabinete de Matemática; Laboratório de Informática, Oficina e Gabinete de Eletricidade, salas de informática; Laboratórios e Gabinetes de Física e Química; Laboratórios e Gabinete de Biologia. No que toca às Expressões e Artes Visuais - Pavilhão Oficinal, Gabinete de Expressões, salas específicas; Pavilhão Polidesportivo, campos de jogos, gabinete de Educação Física. As Ciências Sociais e Humanas - Gabinetes de Geografia, Filosofia, História; Sala de Contabilidade, Secretariado e Gestão, Gabinete de Economia. As Línguas - Gabinete de Línguas Românicas e Laboratório de Línguas; Gabinete de Línguas Germânicas.

3.2. Lecionação

No início deste ano letivo, em conformidade com os meus colegas de estágio e o nosso Orientador, decidimos ficar cada um, com 5 das turmas 7 atribuídas ao Professor Orientador, isto é, cada um ficava responsável por uma turma durante todo o ano letivo. As turmas foram - 5°C, 5°D, 9°G, 11°GPI e 12°LH.

Durante este estágio, no 1º e 2º período, cada estagiário planeou e lecionou todas as aulas da turma correspondente, ficando inteiramente responsável por todo processo ensino-aprendizagem da turma. No entanto, os restantes colegas poderiam auxiliar sempre que o responsável pela turma ou o professor orientador achasse pertinente. No 3º período o professor orientador achou importante que cada um dos estagiários experimentasse lecionar uma semana de aulas sem qualquer apoio dos colegas, para que o estagiário sentisse o que é, na realidade, ter à sua responsabilidade um horário completo, com diferentes níveis de escolaridade e, conseqüentemente, diferentes níveis de aprendizagem em diferentes contextos.

3.2.1. Amostra

3.2.1.1. Caraterização da turma 12ºLH

A turma por mim escolhida foi o 12ºLH. Escolhi esta turma por achar um desafio trabalhar com jovens praticamente da minha idade, com nível de exigência maior e sentido crítico mais apurado. No entanto o facto de serem mais velhos e serem uma turma calma veio revelar-se um aspeto chave no que toca à facilidade de comunicação na transmissão de informação e conhecimentos.

A turma 12ºLH é uma turma de prosseguimento de estudos da área Linguística e Humanística. Tem um total de 25 alunos, 23 deles inscritos em Educação Física, 19 do género feminino e 6 do género masculino, com uma média de idades rondando os 17 anos.

Esta turma não apresentou quaisquer comportamentos de desvio, nem graves problemas familiares. Todos os alunos mostraram interesse nas aulas de Educação Física, nunca se verificando níveis negativos em quaisquer dos períodos.

Relativamente à carga horária, como qualquer turma de ensino Secundário, o 12ºLH tinha dois blocos de 90 minutos por semana. Estas aulas aconteciam sempre em espaços diferentes, o que fazia com que estes tivessem duas unidades didáticas diferentes por semana.

3.2.2. Planeamento

O Planeamento é o instrumento que facilita as tomadas de decisão por parte do docente, tendo como principais objetivos, a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino (Sousa, 1991).

A aprendizagem do aluno depende das ações do professor e as ações do professor dependem do seu conhecimento, do seu à vontade e de uma boa planificação das aulas. Os programas planificam-se para alcançar uma grande variedade de objetivos em circunstâncias ideais. Os bons planificadores sabem que devem praticar “a arte do possível” para que os programas obtenham resultados concretos e válidos aos olhos dos alunos, da direção e dos pais. Quando um programa produz tais resultados, é possível dar-lhe mais amplitude, fazê-lo mais ambicioso, e mais arriscado. No princípio, é preferível selecionar os objetivos e as atividades a partir de um programa-base (Siedentop, 2008). A minha planificação teve como

base o Programa de Educação Física para Ensino Secundário, do Ministério da Educação e aspetos chave como, a conceção pessoal da Educação Física, a natureza da instituição local, o material, os espaços e o equipamento disponível, o programa educativo da escola e as características dos alunos.

Com base em tudo o que foi referido, foram realizados vários planeamentos.

Planeamentos a longo prazo:

- Calendário Escolar;
- Plano Anual de turma: contendo as datas de cada Unidade Didática;
- Rotações do pavilhão: permitindo verificar qual o espaço que cada professor ocupa ao longo do ano letivo;

Planeamentos a médio prazo:

- Unidades Didáticas: contendo a data e o número de aulas, objetivos específicos e objetivos gerais da modalidade;

Planeamento a curto prazo:

- Planos de aula: contendo os exercícios e a sua organização, os objetivos comportamentais exigidos e o material necessário.

3.2.2.1. Turma 12ºLH

Todo o planeamento realizado para esta turma teve por base tudo o que foi referido no ponto anterior.

O planeamento anual foi elaborado de acordo com os espaços disponíveis e as respetivas rotações. As aulas de Educação Física eram todas as terças-feiras, às 10h05m, que posteriormente passaram para as 11h45m e todas as quintas-feiras às 10h05m.

No primeiro período, estavam atribuídos os espaços, PAV3 e PAV2, que correspondiam ao Badminton e Basquetebol, respetivamente. A partir disso, elaborei as Unidades Didáticas de cada modalidade e os respetivos planos de aula. Na primeira rotação, foram cedidos os espaços, PAV4 e PAV3, posto isto, a Unidade Didática de Badminton manteve-se e no espaço PAV4, dei início à Unidade Didática de Dança. E o plano manteve-se assim até ao fim do período.

No segundo período, dei seguimento às unidades didáticas de Badminton e Dança, até nova rotação. Porém, nesta altura deu-se uma mudança nos horários, e a rotação que iria

verificar-se, acabou por não acontecer. Os espaços disponíveis ficaram então, os mesmos. Mudando apenas os dias de lecionação da unidade didática. Com esta mudança, continuei a lecionar a unidade didática de Badminton e iniciei a unidade didática de ginástica artística. E assim terminou o segundo período.

No terceiro e último período, dei continuidade às unidades didáticas referidas anteriormente até nova rotação. Nesta, foram cedidos os espaços PAV4 e PAV1, desta forma, dei continuidade à unidade didática de Ginástica, mas introduzindo a Ginástica Acrobática e iniciei a unidade didática de Voleibol. Com estas unidades didáticas, terminei o ano letivo.

3.2.2.3. Reflexão da lecionação

A lecionação é, sem dúvida, a parte mais importante de todo o nosso processo de ensino-aprendizagem. Com este estágio pedagógico, foi-me dada a oportunidade de aprender a lecionar e sentir as dificuldades que isso acarreta. Sendo gratificante dar o máximo, como pessoa e profissional, tirando proveito de todas as experiências, todas as falhas e todos os sucessos.

A turma que escolhi acabou por se demonstrar uma surpresa bastante agradável. Foi gratificante ver a evolução de algumas pessoas, e sentir que as ajudei nisso. Criar laços e sentir que os meus alunos confiavam em mim, foi um enorme presente. Tentei explicar-lhes o porquê de algumas coisas, chamá-los à atenção e à razão, quando necessário e pouco a pouco fui ganhando a confiança deles, o que me fez sentir uma segunda diretora de turma, a professora mais nova que os ouvia e aconselhava.

Como já referi em pontos anteriores, a turma não apresentava quaisquer comportamentos de desvio. Eram conversadores, mas maioritariamente, empenhados. A maior dificuldade encontrada na planificação e lecionação das aulas, estava no facto de existir uma grande discrepância nas capacidades físicas dos alunos. Eram apenas seis rapazes e todos eles com bastante facilidade em executar qualquer tipo de modalidade. No entanto, dentro das dezassete raparigas, existiam algumas com grandes dificuldades. Este facto, trazia-me também bastantes dificuldades nas planificações. Com o passar do tempo, e das aulas, apercebi-me que a melhor solução seria realizar progressões muito lentamente, construindo os gestos técnicos passo a passo, para assim serem bem consolidados pelas

peessoas com mais dificuldades. Os alunos com maior destreza, ajudavam-me na tarefa de transmissão de *feedbacks* e correções.

Neste aspeto, dos *feedbacks*, houve uma evolução durante todo o ano letivo. Inicialmente utilizava pouco este tipo de ferramenta, muito por falta de à vontade, e receio de intervir mal. Entretanto, pouco a pouco, fui-me libertando e ganhando mais confiança nas minhas intervenções.

Relativamente à gestão do tempo de aula, posso afirmar que também foi algo que foi melhorando ao longo do tempo. Nas primeiras aulas terminava cedo de mais, com receio de atrasar os alunos, depois, comecei a utilizar tempo a mais, atrasando-os, com o meu tempo e com mais prática fui tendo maior noção do tempo de aula e consegui conciliar melhor as tarefas com o tempo disponível para a prática.

Quanto aos conteúdos lecionados e as unidades didáticas, o que menos gostei, foi do facto de passar tanto tempo com a mesma unidade didática, o Badminton. Para além de ser uma modalidade que, pessoalmente, não admiro, acaba por se tornar maçadora quando repetida durante tanto tempo. De todas as unidades didáticas lecionadas aquela em que senti mais dificuldades, foi o basquetebol, talvez por ter sido a primeira a lecionar e por ser aquela em que tenho menos prática e à vontade. Com isto percebi, o quanto é importante conhecer bem as modalidades e as suas regras. Por outro lado, as unidades didáticas de dança e ginástica foram as que mais gostei. Isto deve-se ao facto de serem as modalidades em que os alunos apresentavam mais dificuldades, e por isso, serem aquelas em que mais os auxiliei.

Na semana em que lecionei em todas as turmas, senti-me bem, gostei imenso da sensação de ter todas as turmas à minha responsabilidade. Sem dúvida que as turmas mais difíceis de controlar foram as de 5ºano. No entanto, como já tinha uma certa experiência em lidar com crianças destas idades por causa das AEC's acabei por conseguir prevenir alguns comportamentos de desvio, pois outros são inevitáveis. Nessa semana, comecei por receber algumas críticas por causa da pouca quantidade de *feedbacks*, que fui melhorando ao longo do tempo. Fazendo o balanço dessa semana, penso que fui evoluindo de aula para aula, fui tentando corrigir os erros apontados e melhorar sempre. No final da semana, recebi muito menos críticas, o que me fez sentir satisfeita com toda a evolução.

3.3. Recursos Humanos

O Agrupamento de Escolas do Fundão conta com 178 pessoas pertencentes ao corpo docente e 75 pessoas pertencentes ao corpo não docente.

Muitos dos Professores eu já conhecia, ou por terem sido meus professores ou por serem amigos da família. É bastante importante ressaltar que todos os professores, conhecidos ou não, facilitaram a integração neste corpo educativo. Demonstraram sempre simpatia e disponibilidade para ajudar em todos os momentos.

O conselho Executivo do Agrupamento esteve sempre disponível para ajudar e colaborar com o grupo de estágio, demonstrando sempre uma simpatia e um clima bastante agradável. Ajudaram-nos imenso na realização da nossa atividade, fornecendo todos os meios possíveis para a realização da atividade.

Quanto aos Auxiliares de Ação Educativa, trataram-nos sempre com o maior respeito e simpatia. Mostraram sempre disponibilidade para nos auxiliar em qualquer situação e todos os serviços prestados foram bem recebidos e agradecidos.

3.4. Recursos Materiais

Os recursos materiais correspondem às instalações, ao material e equipamentos disponíveis para uma boa prática Educativa. Referi grande parte deles no ponto referente à Caracterização da Escola, deixando para este ponto a caracterização dos Recursos Materiais mais ligados à Educação Física.

No espaço exterior da escola, existem quatro campos polidesportivos, um deles com pista de atletismo e caixa de areia para o salto em comprimento.

No Pavilhão Municipal do Fundão, estão disponíveis quatro espaços para a realização das aulas. São eles, o PAV1 - espaço destinado ao Voleibol, o PAV2 - espaço destinado ao Basquetebol, o PAV3 - espaço destinado ao Badminton e o PAV4 - espaço destinado à Ginástica e Dança. Os três primeiros espaços estão divididos por uma cortina de lona e o quarto espaço localiza-se na Cave do Pavilhão Municipal. Para cada um dos espaços existe um balneário, feminino e masculino, perfazendo um total de 7 balneários.

Em relação à distribuição do material desportivo, está tudo discriminado na tabela 1.

Tabela 1 - Inventário de material desportivo do Agrupamento de Escolas do Fundão

Quantidade	Descrição	Estado de conservação	Localização
4	Cones grandes laranja	Mau	Arrecadação Pavilhão
4	Cones médio amarelos	Bom	
12	Sinalizadores coloridos	Regular	
12	Sinalizadores coloridos	Mau	
1	Balança Omron Body Fat Monitor	Bom	
2	Aparelhagens	Regular	
3	Elásticos de Aptidão Física	Regular	
14	Coletes vermelhos Topgim	Regular	
18	Coletes azuis Topgim	Regular	
20	Coletes amarelos Topgim	Regular	
11	Coletes verde-escuro Topgim	Regular	
5	Coletes verde-claro Compal Air	Regular	
8	Coletes laranja Topgim	Regular	
1	Coletes azul-claro	Regular	
10	Bolas Andebol Hummel	Novas	10 Novas +3 Velhas
4	Bolas Voleibol Mikasa coloridas	Novas	
6	Caixas de volants Wilson	Novas	
2	Caixas de Volantes Casal Sport Utra	Novas	
3	Bolas de Basquetebol Wilson	Novas	
11	Raquetes Badminton Casal Sport	Novas	
20	Raquetes Badminton	Regular	
1	Bola Futsal Mikasa	Nova	
1	Bola Futsal Mikasa	Bom	
3	Bolas Futsal Mikasa	Regular	
3	Bolas Futsal X Sports	Regular	
3	Bolas Voleibol Soft Touch Molten	Novas	
3	Bolas Voleibol Sensi Touch Molten	Bom	
3	Bolas Raguebi	Mau	
1	Bola Mikasa Amarela	Mau	
6	Bolas Andebol	Mau	
19	Bolas coloridas de diferentes tamanhos	Regular	
1	Bomba de encher Azul-vermelha	Bom	
2	Bolas Corfbol	Regular	
1	Bola Corfbol Laranja	Regular	
10	Bolas Basquetebol	Mau	
10	Bolas Basquetebol	Regular/Bom	
4	Bolas Voleibol Molten colorida	Bom	
1	Bola Voleibol Molten colorida	Mau	
2	Bolas Voleibol Mikasa Beach	Regular	
10	Bolas Voleibol Molten Soft Touch	Bom	
1	Bola Voleibol Penalty	Mau	

18	Cordas brancas	Regular	
7	Cordas coloridas	Bom	
4	Arcos de plástico	Regular	
3	Caixas Volantes	Mau	
3	Bolas Medicinais Grandes Laranja	Regular	
3	Bolas Medicinais Pequenas Verde	Regular	
1	Bola Medicinal vermelha	Regular	
1	Bola Medicinal vermelha	Mau	
32	Raquetes Ténis	Regular	
32	Colchões Fitness	Mau	
3	Barreiras Atletismo Iniciação	Regular	
2	Barreiras Atletismo	Regular	
7	Testemunhos metal	Regular	
1	Saco transporte de bolas	Regular	
2	Redes badminton	Novas	
6	Cordas plásticas	Regular	
4	Cordas amarelo-verde	Regular	
1	Saco primeiros socorros	Regular	
13	Raquetes ténis de mesa	Regular/Mau	
6	Suportes rede da mesa de ténis de mesa		
1	Estadiómetro	Mau	
2	Cestos Corfebol	Regular	
5	Colchões grandes	Regular	Arrecadação Ginásio (P4)
9	Colchões pequenos	Regular	
1	Colchão pequeno	Mau	
1	Plinto	Regular	
2	Cabeças de plinto	Regular	
1	Colchão vermelho	Regular	
2	Colchões de queda grandes	Regular	
2	Colchões de queda pequenos	Regular	
1	Rolo ginástica verde	Regular	
2	Planos inclinados	Regular	
1	Trampolim Reuther	Regular	
2	Trampolins de ripas	Regular	
8	Arcos grandes	Regular	
7	Arcos pequenos	Regular	
1	Bock	Regular	
25	Sinalizadores	Regular	
1	Extensão	Regular	
1	Radio	Regular	
1	Fasquia de plástico	Regular	
11	Fitas ginástica rítmica	Regular	
5	Cordas	Regular	
1	Fasquia metal	Regular	
1	Fasquia de corda	Regular	
1	Bola andebol	Mau	
9	Bolas rítmica	Regular	
2	Bolas Futsal	Regular	
2	Barras de salto em altura	Regular	
3	Mesas de ténis de mesa	Regular	
1	Minitrampolim	Regular/Mau	
4	Cones verdes	Mau	Gabinete de

Educação Física		
4	Cones amarelos	Mau
6	Cones azuis	Mau
3	Testemunhos madeira	Regular
3	Testemunhos metal	Regular
2	Redes de baliza	Novas
3	Pesos de 3Kg	Regular
3	Pesos de 2 Kg	Regular
3	Bolas de Basquetebol	Regular
6	Bolas de Basquetebol	Mau
33	Sinalizadores coloridos	Regular
6	Bolas de Andebol brancas "Molten"	Bom
2	Bolas de Andebol azuis "Molten"	Bom
2	Bolas de Andebol laranja	Mau
4	Bolas de Andebol "Molten"	Mau
3	Bolas de Voleibol	Mau
4	Bolas de Futsal	Novas
3	Bolas de Futsal	Bom
3	Bolas de Futsal	Mau
1	Bola de rítmica amarela	Mau
1	Rede para cesto de Basquetebol	Nova
1	Rede de transporte de bolas	Bom
12	Cordas coloridas	Regular
7	Vórtices	Regular
29	Coletes "Desporto Escolar" verdes	Regular
29	Coletes "Desporto Escolar" azuis	Regular
4	Coletes azuis-claros	Mau
1	Bomba de encher	Bom
2	Colchões Fitness	Regular
4	Arcos de Madeira	Regular

3.5. Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é o elo de ligação - o que transmite toda a informação pertinente da escola para o Encarregado de Educação - que cria e liga a relação educativa. A principal função do DT é a gestão curricular da turma.

Como DT, um professor tem um número de tarefas acrescido. Estas tarefas passam pela administração e coordenação do processo pedagógico e pela mediação da comunicação deste com os restantes elementos envolvidos em todo o processo educativo, nomeadamente, Educandos e Encarregados de Educação. Desta forma, o DT faz um acompanhamento de todos os alunos da sua turma, intervindo em situações que assim o necessitem, auxiliando e alertando para todas as situações. Este tipo de ações podem ser, por exemplo, auxiliar os

alunos na orientação dos seus estudos, descobrir aptidões e interesses específicos de cada aluno, encaminhando o seu desenvolvimento e realização pessoal, promover a integração dos alunos, concretizar medidas de apoio e recuperação para os alunos que evidenciarem dificuldades, auxiliar e desenvolver o diálogo entre alunos e pais e assegurar junto destes a informação do rendimento e da inclusão dos alunos.

Assumindo-se o papel de DT, tem que se ter consciência das responsabilidades que isso acarreta. Para se ser um bom DT, são necessárias várias *skills* fundamentais - boa comunicação, e capacidade de estabelecer relações de confiança com os alunos, colegas e não docentes; nunca esquecer a compreensão, o poder de decisão, a coerência e a tolerância em todas as situações. A partir destas características deve conseguir prever determinado tipo de situações e solucionar-las, se necessário, de forma eficaz, gerindo conflitos, contribuindo assim para um ambiente equilibrado.

Na minha experiência no acompanhamento do DT do 12ºLH, consegui perceber o quanto é complicado para um professor conseguir conciliar o seu trabalho de DT com a componente letiva, dado ao reduzido número de horas atribuído ao cargo em questão. A dedicação é algo que não se mede, mas numa escola as horas dedicadas ao trabalho são sempre poucas e no caso de um DT, são menos ainda. Com o meu acompanhamento, auxiliiei o professor com marcações e justificações de faltas, um dos maiores problemas desta turma. Participei em todos os Conselhos de Turma e auxiliiei o professor na realização do PCT.

Esta experiência foi bastante enriquecedora para a minha formação, uma vez que, com ela, consegui ter noção e experienciar algumas das ações de um DT. De outra forma, quando iniciasse a minha carreira profissional e me fosse atribuída uma direção de turma, não saberia, à partida, que ações e comportamentos ter nesta posição.

3.6. Atividades não letivas

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Desporto Escolar

O Desporto Escolar, sendo uma atividade não letiva, permite a todos os alunos o acesso à prática de atividade física e desportiva, promovendo assim estilos de vida saudáveis

permitindo uma formação equilibrada dos alunos, bem como, um desenvolvimento da prática desportiva.

Segundo o Ministério da Educação, a missão do Desporto Escolar passa por combater o insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, através das atividades físicas e desportivas.

Tal como a escolha das turmas a lecionar, a escolha da modalidade a acompanhar durante todo o ano letivo, ficou ao nosso critério. Como opções tínhamos, Ginástica, Voleibol, Basquetebol, Badminton e Futsal. A minha escolha recaiu no Futsal Feminino do escalão Iniciadas. Escolhi o Futsal porque se trata de uma modalidade que aprecio imenso e porque no início do ano letivo, as alunas estavam sem professor que as orientasse e iria assim, em conjunto com outra colega de estágio orientar uma equipa e manter o treino das alunas até que fosse colocado um novo professor.

Esse professor chegou, e ao longo de todo o ano letivo, foram realizados os treinos de Futsal, todas as quartas-feiras das 14h30m até às 15h30m, no espaço PAV4 do Pavilhão Municipal do Fundão.

Na primeira fase de grupo, realizámos jogos contra a Escola Serra da Gardunha e contra a Escola de Belmonte, acabámos em primeiro lugar do grupo, vencendo todos os jogos disputados. Na fase distrital, realizada em Castelo-Branco, na Escola João Roiz, a nossa equipa e a equipa de Belmonte, 2ª classificada, defrontaram a 1ª e 2ª classificada do grupo de Castelo Branco, sendo estas, a Escola João Roiz e a Escola de Proença-a-Nova, respetivamente. Dos jogos disputados, ganhámos o primeiro, contra a Escola de Proença-a-Nova, o que nos fez passar à final. O jogo final foi então disputado por nós, Agrupamento de Escolas do Fundão e Escola João Roiz, de Castelo Branco, sendo esta última a vencedora do jogo, e conseqüentemente, campeã distrital. Foi-nos atribuído o prémio de Vice-campeãs, com tristeza nossa e das nossas jogadoras, pela derrota, mas orgulho em levar o nome da escola a estas competições e mostrar que o Futsal Feminino é cada vez mais, uma modalidade para levar a sério.

Corta Mato Escolar

No dia 23 de Novembro de 2012 decorreu o corta mato escolar. Os alunos participantes foram selecionados pelos professores de Educação Física, sendo estes os que

melhores tempos apresentavam na sua turma. A organização destes alunos foi feita por escalões e por géneros.

O grupo de estágio, no auxílio desta atividade, teve como funções - colocar os dorsais nos atletas; ocupar pontos de referência para que os alunos não se enganassem no percurso; ficar na meta, observando as chegadas e tirando tempos; ficar no ponto de partida a realizar o aquecimento em conjunto com os alunos e dar reforço alimentar aos alunos à medida que terminavam a prova.

As provas terminaram por volta do 12h30 e os estagiários auxiliaram os restantes professores a retirar os tempos e a colocá-los em sistema informático e, posteriormente, na sua afixação.

Torneio de Badminton

O torneio de badminton teve lugar no dia 5 de Dezembro de 2012 e foi organizado pelo professor Marco Mesquita, responsável por esta modalidade no Desporto Escolar.

O pavilhão foi dividido em 12 campos devidamente assinalados e às 14h30 deu-se início à atividade. Os estagiários prestaram auxílio em toda a organização na mesa de prova, na arbitragem dos jogos e na organização dos pares de jogo.

A atividade terminou por volta das 18h e os estagiários cooperaram na arrumação de todo o material necessário ao funcionamento desta.

Corta Mato Distrital

Esta atividade teve lugar na cidade de Castelo Branco, no dia 4 de Fevereiro de 2013.

A partida da escola deu-se por volta das 9h20 e a chegada ao local de prova às 10h. À chegada ao local de prova, os alunos foram divididos por escalões, ficando dois estagiários responsáveis por acompanhar e auxiliar os escalões mais novos e os restantes com os escalões mais velhos. Após reunião de grupo com os professores responsáveis por acompanhar os alunos, foram distribuídos os dorsais e os alunos foram levados para o local da prova. Os responsáveis por cada escalão acompanharam os alunos aquando o início da respetiva prova e assistiram à realização da mesma, prestando apoio moral aos atletas.

Por fim, foram entregues os almoços a todos os participantes e professores e, após todos terem terminado, seguimos rumo à cidade do Fundão, chegando à escola por volta das 15h.

Mega Sprint e Mega Salto

No dia 25 de Fevereiro de 2013, decorreu a atividade de mega *sprint* e mega salto, tendo início às 10h. Os alunos foram organizados por escalões e géneros e consoante isso, realizavam as provas.

A responsabilidade dos estagiários passou pela tiragem dos tempos dos participantes e pela atribuição de reforços alimentares aquando o término da prova.

A atividade terminou por volta da 13h e os estagiários auxiliaram no arrumo do material utilizado.

Mega Sprint e Mega Salto - Fase Distrital

No dia 8 de Março de 2013, decorreu a atividade de mega *sprint* e mega salto - fase distrital, no Complexo Desportivo da Covilhã. Os alunos reuniram para partir da escola às 9h, chegando à Covilhã, pouco antes das 10h. As provas deram início às 10h30m e antes disso, foram distribuídos os dorsais pelos alunos.

A responsabilidade dos estagiários passou por acompanhar e orientar os alunos para as provas, mantê-los juntos enquanto estes esperavam pela sua vez e distribuir os almoços a todos os alunos.

As condições climatéricas dificultaram a organização e o decorrer das provas, atrasando todo o processo.

A atividade terminou por volta das 16h e a chegada ao Fundão aconteceu pouco antes das 17h.

Caminhada/Corrida Solidária

No dia 28 de Maio de 2013, foi realizada uma caminhada Solidária, no âmbito do Programa Fundão Educa.

A caminhada teve início às 9h30m, no Agrupamento de Escolas do Fundão. As turmas foram organizadas por ano de escolaridade, começando nas turmas de primeiro ciclo e acabando nas turmas de 9ºano. Do Agrupamento de Escolas fomos até ao Centro de Saúde do Fundão, onde nos juntámos à Escola Serra da Gardunha. Estes seguiram na frente, numa fila que tinha mais de mil crianças e jovens.

A responsabilidade dos estagiários estava na organização da fila, tendo cada um de nós, uma turma atribuída, e o nosso papel era orientar e organizar essa turma para que nenhum acidente acontecesse.

A caminhada terminou na Escola Serra da Gardunha, onde se desenvolveram várias atividades, como Zumba e *Body Combat*. O regresso ao Agrupamento de Escolas do Fundão deu-se às 13h.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

Fim de semana Radical na Serra de Estrela

No decorrer da unidade curricular, Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I, o núcleo de estágio desenvolveu um projeto, com vista a organizar um fim de semana radical na Serra de Estrela. Foram selecionadas três das cinco turmas que fazem parte da área da lecionação dos estagiários (9ºG,11ºGPI,12ºLH). Toda a atividade foi acompanhada pelo Núcleo de Estágio do Agrupamento de Escolas do Fundão, por um Professor contratado do mesmo Agrupamento e pelo Orientador de Estágio.

O fim de semana radical, nome atribuído à atividade, decorreu nos dias 16 e 17 de Fevereiro de 2013. Participaram na atividade 40 alunos, a reunião para a partida deu-se junto do portão da entrada principal do Agrupamento de Escolas do Fundão às 7h15 horas. A viagem deu início às 7h30m, com rumo à Pousada da Juventude das Penhas da Saúde, onde chegámos por volta das 8h15, com o objetivo de realizar o *chek-in*, o que não foi conseguido, uma vez que o mesmo só poderia ser realizado após as 12h00. Foram então colocados todos as malas e bens dos alunos e professores numa sala de convívio do estabelecimento onde ficariam guardadas até às 17h00, horário previsto para a chegada à Pousada após um dia passado na Estância Vodafone.

A chegada à Estância deu-se por volta das 9h25, hora a que esta abre ao público, reuniram-se os alunos após saída do autocarro e dirigiram-se em grupo ao local de requisição de material e do *Fourfait*, para por em prática as modalidades de Ski e Snowboard. Após conseguido o levantamento do mesmo, foi atribuído a cada aluno uma fita amarela fluorescente, colocada no braço de cada um, para serem identificados com facilidade. Os seis professores foram divididos - três por cada grupo de alunos, que acompanharam durante todo o dia os mesmos. Após a organização dos dois grupos estes dirigiram-se junto de cada professor da Estância para dar início às aulas quer de ski, quer de snowboard.

Durante o dia, os alunos acompanharam os professores, praticaram Ski e Snowboard, após terem adquirido os conhecimentos básicos e terem dado os primeiros passos nas aulas das modalidades de neve.

Às 16h30m, os alunos e os docentes reuniram-se para entregar o material para de seguida, ir de encontro ao autocarro que se encontrava à nossa espera às 17h00, junto à entrada da estância.

Seguidamente, o autocarro deslocou-se até a Pousada de Juventude, onde passámos a noite. A chegada deu-se às 17h30m, hora a que se efetuou o *chek-in* e, de seguida, foi efetuada uma leitura dos grupos, elaborada antecipadamente pelos docentes, sobre a distribuição dos alunos pelos quartos, estes dirigiram-se aos mesmos, colocando os seus bens e preparando-se para o jantar. Pelas 19h00 reuniram-se todos os alunos junto a receção da Pousada para proceder ao tão aguardado jantar.

Após o jantar, os alunos dirigiram-se em grupo para a sala de convívio do edifício, onde realizaram jogos didáticos, bem como o sorteio das rifas que foram criadas de modo a angariar verbas para que todos os alunos pudessem desfrutar desta visita de estudo. Os docentes estiveram sempre presentes junto dos jovens, divertindo-se com os mesmos. Por normas da Pousada, a partir das 00h00 não poderia existir barulho, realizando-se silêncio absoluto. Deste modo, às 23h30 foi solicitado que todos os alunos recolhessem aos seus quartos.

No Domingo, às 8h00 deu-se a alvorada, todos os alunos acordaram, realizaram a sua higiene diária e às 8h30 reuniram-se junto da receção da Pousada para que todos tomassem o pequeno-almoço.

Às 9h30, o transporte chegou à Pousada para nos levar até à Reitoria da UBI, a chegada foi às 10h30m, para a realização de uma atividade de Paintball, alternada por grupo e com uma caminhada acompanhada por jogos em determinados pontos da mesma. Os professores ficaram divididos, mais uma vez, três por cada grupo de alunos. Devido às condições climatéricas, não foi possível passar tanto tempo na atividade quanto o planeado. Assim foi diminuído o tempo que cada grupo passou na atividade e terminámos mais cedo. O autocarro chegou por volta das 14h e seguimos para o Agrupamento de Escolas do Fundão. Foi necessário que os alunos avisassem os Encarregados de Educação para que estes os fossem buscar mais cedo do que aquilo que estava previsto.

4. Reflexão

“Os obstáculos são aquelas coisas terríveis, que vê quando desvia os olhos do objetivo.”

Henry Ford

Quando escolhi ingressar neste mestrado tinha os meus objetivos bem claros e mesmo com todas as contrariedades, nunca desisti deles. Tenho dois professores em casa, dois exemplos que servem tanto para o bom como para o mau. Aspirar em ser professora, seja do que for, hoje em dia, não é tarefa fácil. Mas penso que o mais importante nesta profissão é a paixão e a entrega com que se trabalha. Desde o primeiro dia que dei aulas, percebi que gostava mesmo de o fazer e foi por causa disso que resolvi investir na minha formação. São muitos os obstáculos que se opõem ao crescimento dos professores; estas dificuldades contribuem para a diminuição da sua eficácia, força-los a assumir compromissos pode torná-los infelizes a nível profissional e pessoal. Pode reduzir-se as hipóteses de ocorrer este cenário negativo se a cultura da escola for bem compreendida, se forem resolvidos os problemas na sua organização e se as suas regras e o conjunto de questões de ordem profissional forem inseridos na tarefa do educador (Siedentop, 2008).

Este estágio pedagógico foi bastante positivo e uma grande ferramenta para melhorar a minha lecionação e tudo o que ela implica. Ao longo de todo o ano letivo, e graças às experiências trocadas tanto com o Orientador como com os meus colegas de estágio, fui aprendendo a ouvir e a falar, a observar, mas sobretudo, a melhorar os aspetos menos

positivos que me indicavam na minha forma de lecionar. Tudo isto me fez crescer e evoluir, não só a nível profissional, como também a nível pessoal.

Pensando nos aspetos negativos e positivos, dos primeiros, posso referir a mudança de horário a meio do ano letivo, que fez com que alterasse toda a planificação anual e repetisse três vezes, duas das unidades didáticas. Nesta situação, tentei encontrar soluções para as aulas não serem tão chatas e repetitivas. Planeei aulas de condição física, de *rugby* e consegui uma troca com um professor, no final da última unidade didática de badminton, para o espaço PAV1, iniciando a unidade didática de Voleibol mais cedo. Outro aspeto negativo foi a minha falta de vontade na modalidade de Basquetebol, isto também, porque não tive qualquer referência a esta durante a minha licenciatura. No entanto, fiz de tudo para me instruir e passar toda a informação referente a gestos técnicos e regras, da melhor forma. Por fim, e para mim, o pior dos aspetos negativos, o facto de uma aluna se ter lesionado quase no fim do segundo período, numa aula de ginástica. Essa lesão fez com que a aluna não participasse em nenhuma aula do terceiro período.

Quanto aos aspetos positivos, o primeiro a referir - lecionar numa das escolas das escolas da minha formação, senti-me em casa. O facto de conhecer muitas pessoas, quer docentes e não docentes, ajudou no meu à vontade em muitas situações e os incentivos e desejos de boa sorte e bom trabalho foram imensos. Este aspeto foi mesmo muito positivo. Outro dos aspetos positivos foi a paciência e a simpatia do Orientador de estágio, o professor Luís Moreira. Durante todo o ano letivo teve sempre a mesma postura de calma e serenidade e todos os *feedbacks* transmitidos foram dados com a maior das cordialidades. A turma que ficou à minha responsabilidade também se mostrou um aspeto bastante positivo, uma vez que por serem uma turma calma e motivada, todas as aulas decorriam como esperado, não tendo que recorrer muitas vezes a improvisos ou arranjos. Por fim, mas não menos importante, a relação que criei com os restantes professores do grupo de Educação Física. A entreaajuda estabelecida foi uma mais-valia para mim como estagiária.

Aprendi a organizar e gerir tempo e atividades, emoções e frustrações, com todas as atividades em que tive o prazer de participar e com as realidades em que fui sendo inserida.

5. Considerações Finais

Um excelente educador não é um ser humano perfeito, mas alguém que tem serenidade para se esvaziar e sensibilidade para aprender (Cury, 2003). Com este estágio pedagógico e a partir das críticas que me foram feitas, fui obrigada, em alguns casos, a reconstruir certas ideias e atitudes. Foi um ano em constante evolução e estou bastante satisfeita com isso.

Uma das questões que mais me preocupa nos programas e métodos de ensino de hoje é a forma como a teoria é poucas vezes posta em prática. Como aprendiz de professor, foi-me muitas vezes transmitida a importância de explicar e passar toda a informação pertinente aos alunos, justificar o porquê e o para quê das ações. Mas na realidade, em alguns casos, não é isso que acontece. Não estamos a educar a emoção nem a estimular o desenvolvimento das funções mais importantes da inteligência, tais como contemplar o belo, pensar antes de reagir, expor e não impor ideias, gerir os pensamentos, ter espírito empreendedor. Estamos a informar os jovens e não a formar a sua personalidade (Cury, 2003). Apercebi-me disto não só pelos feedbacks que os alunos me davam, como também com as minhas próprias falhas nesse aspeto e é algo que deve ser repensado e reformulado, tanto nos programas como nas ações.

Ser professor é sem dúvida uma das profissões mais importantes, pois são eles, que formam e conduzem os alunos durante toda a sua formação. Os bons professores, marcam os alunos, inspiram-nos e educam-nos para o resto da sua vida. Houve professores que me deixaram a sua marca e nunca mais me vou esquecer disso e um dia também quero ser assim. Os bons Professores são mestres temporários, os professores fascinantes são mestres inesquecíveis (Cury, 2003).

6. Referências Bibliográficas

Cury, A. (2003). Pais Brilhantes, Professores Fascinantes, como formar jovens felizes e inteligentes. 1ª edição. Cascais: Pergaminho.

GDIDC/ME (2009). Programa do Desporto Escolar (2009-2013).

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J. (2001). Programa de Educação Física, 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.

Landsheere, V.; Landsheere, G. (1983). Definir os objetivos da educação. 4ª edição. Lisboa: MORAES Editores.

Projeto Educativo de Escola (2009). Projeto Educativo de Escola (2009-2013). Escola Secundária c/3º Ciclo do Fundão.

Sarmento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. Lisboa: FMH Edições.

Siedentop, D. (2008). Aprender a Enseñar la Educación Física (2ª ed.) Barcelona: INDE Publicaciones.

Sousa, J. (1991). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. Revista Horizonte, Vol. VIII, nº.46.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

1. Introdução

Segundo Ferreira (2005), a motivação era um termo usado para representar as razões que levavam os indivíduos a selecionar diferentes atividades, a persistirem nelas e a efetuá-las com mais ou menos intensidade.

Para Siguan (ct. Por Ferreira J., 2005), sem motivação não há movimento, nem atividade psíquica, nem é possível o comportamento embora, também, através dela, se tentem explicar fenómenos para os quais a investigação não encontra respostas.

Atualmente, vários métodos de ensino foram testados para que os alunos obtenham os melhores resultados possíveis; a motivação é um dos casos. Lee e Silverman (1991) defendem que a motivação foi muito estudada dentro de salas de aula mas que existe uma escassez de pesquisa relacionada com a motivação para participação na disciplina de Educação Física (EF).

A teoria da autodeterminação pode ser bastante útil na compreensão dos comportamentos na EF já que identifica três tipos de motivação - desmotivação, motivação extrínseca e a motivação intrínseca (Deci et al, 1985). De acordo com esta teoria, o comportamento humano é motivado por três necessidades básicas - autonomia, competência e relações. Isto é, os alunos necessitam de sentir que possuem uma certa liberdade para agir, que podem realizar atividades eficazmente e, simultaneamente, relacionarem-se com o meio que os envolve (Deci et al, 1985; Ryan et al, 2000). Nesta teoria argumenta-se que os indivíduos podem ser diferentes mas, quando estes são intrinsecamente motivados ou extrinsecamente motivados, encontram-se aptos para realizar a atividade. A motivação intrínseca reflete situações onde os indivíduos realizam atividades para aprender novos conhecimentos, desenvolver competências ou, simplesmente, pela experiência divertida que atividade pode proporcionar. Em contraste, a motivação extrínseca descreve situações onde os indivíduos realizam atividades como meio de alcançar resultados desejáveis.

Relativamente à motivação extrínseca existem quatro tipos de motivação - regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada (Vallerand et al, 2001). Regulação externa refere-se a situações onde os indivíduos realizam tarefas com o objetivo de receber recompensas ou porque se sentem pressionados e constrangidos a fazê-lo. Como exemplo, os alunos participam nas aulas de EF porque esta é obrigatória. (Deci (1985) e Ryan (2000). Na motivação introjetada os indivíduos realizam atividades para evitar sentimentos de culpa e ansiedade ou para agradar a outros, como o aluno participar na aula de EF de forma a agradar o professor, para evitar sentimentos de culpa associados à não participação. A regulação identificada sugere que o indivíduo pratica uma modalidade sem que inicialmente mostre interesse, mas realiza-a uma vez que encontra um fator que, a nível pessoal, ache importante (p.e. os alunos podem considerar a flexibilidade do corpo como uma habilidade importante, portanto, decidem participar ativamente nas aulas de ginástica, embora não tenham interesse pela aula). Como exemplo da regulação integrada, os alunos optam por participar nas aulas de EF porque veem a atividade física como um aspeto importante num estilo de vida saudável. No entanto, de acordo com Vallerand e Fortier (1998), consideram que este tipo de motivação não é avaliado em crianças ou adolescentes.

A motivação intrínseca move o indivíduo pelo gosto de aprendizagem e serve para aperfeiçoamento e melhoria das capacidades e, para além disso, serve para estimular experiências, ou seja, o indivíduo participa nas atividades pelo prazer e gosto de novas experiências (Vallerand, 2001).

Deci e Ryan (1991) argumentam que pode haver um estado de desmotivação para a realização de atividades. Desmotivação refere-se à ausência intrínseca ou extrínseca, isto é, quando os indivíduos não valorizam uma atividade ou quando não podem alcançar um resultado desejável.

Em EF, a motivação demonstra-se um fator crucial para que os alunos realizem corretamente e com interesse as atividades propostas. Segundo Gouveia (2007), sem o fator motivação, nas aulas de EF os alunos não realizarão as tarefas propostas ou irão realizá-las mal, sendo a motivação em geral a responsável.

Para além disto, existem ainda alunos que, várias vezes, não possuem motivação para a participação nas atividades da aula. Vários desses sentem que estão a desperdiçar tempo nas aulas de EF e que, no futuro, não tiram proveito destas (Coakley, citado White, 1992).

Segundo Marzinek e Neto (2007), existem vários motivos que influenciam a motivação nas aulas de EF, nomeadamente, no que toca à desmotivação, a falta de material e instalações adequadas para realização da aula, a carência de profissionais competentes, o medo de errar, as competências inadequadas e, para além disto, os problemas sociais e familiares são fatores que podem desencadear o desânimo para a prática.

Neste mesmo sentido, a desvalorização da disciplina de EF em relação à sua influência no acesso ao ensino superior é, também, um motivo de motivação. Neste novo ano letivo, segundo o Diário da República, 1ª série - N.º155 - 10 de agosto 2012, a nota final da disciplina de EF no ensino secundário deixará de interferir no apuramento da média final, isto é, não será considerada na nota apresentada para candidatura ao ensino superior. Como novas cláusulas impostas ao que já havia sido confirmado pelo Ministério da Educação e Ciência (MEC), a contabilização da mesma para alunos que prossigam estudos na área será tida em conta. Outra medida imposta foi a contabilização dessa mesma nota para efeitos de conclusão do ensino secundário. Dito isto, a nota só não será contabilizada na nota de candidatura ao ensino superior a alunos que não sejam da área de educação física. João Lourenço, presidente do Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (CNAPEF), frisa que “ é um retrocesso tremendo e uma machadada no estatuto da Educação Física”. Lembra ainda que a Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP) tinha anteriormente proposto a mesma medida, alegando que “muitos dos alunos do ensino secundário não têm grande destreza física”. João Lourenço responde defendendo o contrário, isto é, que alunos apoiam-se na classificação da disciplina de educação física para subirem a média. Em reforço, João Sores, professor catedrático da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) diz que a educação física deve ser vista “uma disciplina como as outras. Com o mesmo estatuto. Se é algo que “ou se tem ou não se tem jeito” então acabem com as classificações. Eu também não tinha “muito jeito” para matemática, mas nunca serviu de atenuante.” (José Soares, 2013)

Cada vez mais se entende que, a avaliação, é um aspeto fulcral no processo pedagógico, visto que é através desta que se cristalizam mecanismos estruturais limitantes no processo de ensino-aprendizagem. Em EF, o processo avaliativo passa por compreender o processo de aprendizagem, verificando qual a origem das dificuldades, resistências e avanços existentes. É, assim, importante ter em mente o desenvolvimento da criança e do adolescente e, a partir daí, reportá-lo às suas exigências e à realidade em que os alunos estão inseridos.

Este estudo pretende, assim, expor qual a influência da avaliação na motivação dos alunos do ensino secundário nas aulas de EF, relativamente ao género e à área científica dos mesmos.

Os objetivos específicos que foram delineados são:

- Verificar qual a influência da avaliação na motivação em alunos do 10º ano;
- Verificar qual a influência da avaliação na motivação em alunos do 12º ano;
- Verificar qual a influência da avaliação na motivação em alunos do género feminino;
- Verificar qual a influência da avaliação na motivação em alunos do género masculino;
- Verificar qual a influência da avaliação na motivação nas diferentes áreas científicas do 10º ano;
- Verificar qual a influência da avaliação na motivação nas diferentes áreas científicas do 12º ano.

Como hipóteses apresentam-se:

H₀ 1 - Existem diferenças significativas na influência da avaliação na motivação entre alunos de 10º e 12º ano de escolaridade;

H₀ 2 - Existem diferenças significativas na influência da avaliação na motivação entre alunos no género feminino e do género masculino de 10º ano e 12º ano de escolaridade;

H₀ 3 - Existem diferenças significativas na influência da avaliação entre as diferentes áreas científicas de 10º ano e 12º ano de escolaridade.

Hipótese 1 - Não existem diferenças significativas na influência da avaliação na motivação entre alunos do 10º e 12º ano de escolaridade;

Hipótese 2 - Não existem diferenças significativas na influência da avaliação na motivação entre alunos no género feminino e do género masculino de 10º ano e 12º ano de escolaridade;

Hipótese 3 - Não existem diferenças significativas na influência da avaliação entre as diferentes áreas do 10º ano e as diferentes áreas do 12º ano de escolaridade.

2. Metodologia

A população selecionada para o estudo em causa foi um grupo de 274 alunos do ensino secundário do Agrupamento de Escolas do Fundão, pertencentes apenas ao 10º e 12º ano de escolaridade, excetuando as turmas de curso de ensino profissional.

2.1. Amostra

A amostra é, assim, constituída por 185 alunos, dos quais 102 do género feminino, correspondentes a uma percentagem de 55.1 e 83 do género masculino, correspondentes a uma percentagem final de 44.9; subdividindo-se em 91 alunos de 10º ano (referente a 49.2% da amostra) e 94 do 12ºano de escolaridade (alusivo a 50.8% da amostra total).

Nota-se uma discrepância acentuada da amostra em comparação à população alvo. Tal diferença traduz-se pela não inscrição de todos os alunos na disciplina de EF e, numa turma ter ocorrido a exceção da distribuição desta por turnos, obrigando à separação da turma e ao não preenchimento do questionário.

Foi elaborada uma autorização direcionada aos encarregados de educação com o intuito de permitir que os seus educandos participassem no estudo, através do preenchimento de questionários (Anexo 1).

2.2. Instrumentos

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o questionário de Kobal (1996) adaptado - Anexo 2 -, sobre a motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de EF, ao qual foram adicionadas questões relativamente à avaliação da mesma. O questionário aplicado é constituído por 6 questões sobre motivação intrínseca e extrínseca, contemplando 32 afirmações na totalidade, sendo estas 16 sobre a intrínseca e 16 sobre a extrínseca. Ao original foram acrescentadas duas questões que realçam o objetivo do trabalho, sendo estas referentes à avaliação de EF, contendo 10 afirmações na totalidade.

As afirmações são respondidas através de uma escala de LIKERT de opções: 1= “Concordo Totalmente”; 2= “Concordo”; 3= “Estou em dúvida”; 4= “Discordo”; 5= “Discordo Totalmente”.

Como ferramenta de tratamentos de dados foi usado o programa estatístico IBM SPSS Statistics 21.

2.3. Procedimentos

Para a aplicação do questionário adaptado foi necessário proceder à sua validação, implementando o mesmo a uma turma de 12ºano em dois diferentes momentos.

A direção da escola foi conhecedora e aprovadora do emprego do questionário, apoiando o estudo.

Todo o processo obrigou à pesquisa das turmas e respetivos horários, assim como dos professores responsáveis pela turma na aula de aplicação do questionário. Estes foram entregues diretamente aos professores em questão, os quais foram informados das indicações de aplicação.

O questionário foi aplicado no início da aula das 10.05h, aula do segundo bloco da manhã, devido ao facto dos alunos estarem mais predispostos - mais despertos e menos ansiosos pelo toque de saída. A terça-feira foi escolhida já que constitui a fase inicial da semana de trabalho, tendo em conta que não é o primeiro dia após o descanso e não há ansia, por parte dos alunos, pelo término da mesma.

Em termos de estatística descritiva, isto é, o conjunto de métodos estatísticos que visam resumir e descrever os atributos mais proeminentes aos dados, apresentam-se, para as variáveis de caracterização, as tabelas de frequências das distribuições dos valores verificados e, para as variáveis das várias escalas, também as tabelas de frequências e as estatísticas relevantes.

Para as variáveis da escala de medida, os dados foram estudados pelos indicadores:

- De valores médios obtidos para cada questão;
- De valores de desvio padrão referentes a cada questão;
- De coeficiente de consistência interna;
- De coeficiente de variação;
- De tabelas ilustrativas dos valores médios e desvio padrão das várias questões.

Foi realizado o teste Alpha de Cronbach que permite verificar a consistência interna das variáveis, isto é, afirmam se as variáveis em causa estão ou não bem explícitas nas questões. Os valores da consistência pode variar de 0 a 1, sendo que quanto maior o valor, ou seja, perto de 1, melhor a consistência e qualidade do questionário (Maroco, 2007).

Os testes estatísticos servem para testar se a média populacional é ou não igual a um determinado valor a partir da estimativa obtida de uma amostra. Considera-se, por convenção, que o valor de 5% é um valor de referência que significa que se estabelece a inferência com uma probabilidade de erro inferior a 5%.

O teste *t de student* foi realizado, fazendo o cruzamento entre variáveis quantitativas e a variável qualitativa nominal dicotómica, com o intuito de identificar diferenças significativas entre os valores médios, que podem ser visualizados para ambos os grupos de variável nominal dicotómica. Desta forma, o teste coloca as seguintes hipóteses:

H_0 - Não existe diferença entre a média das variáveis quantitativas, para cada um dos grupos da variável dicotómica.

H_1 - Existe diferença entre a média das variáveis quantitativas, para cada um dos grupos da variável dicotómica.

Quando o valor do teste é superior 5% aceita-se a hipótese nula e refuta-se a hipótese alternativa, ou seja, existem diferenças entre os dois grupos. Quando o valor do teste é

inferior a 5% rejeita-se a hipótese nula e aceita-se a hipótese alternativa, isto é, não existem diferenças entre os dois grupos. Assim, para verificarmos o nível de influência da avaliação na motivação, considera-se maior influência quanto menor a for a média obtida, pois a concordância é maior.

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

Para o estudo, o resultado do teste de Alpha de Cronbach foi de .889, logo a consistência interna é considerada boa.

Na Tabela 1, apresentam-se os resultados da comparação entre os anos de escolaridade, referentes à avaliação de EF. Relativamente à importância da avaliação de EF verifica-se que ambos os níveis de escolaridade praticam as aulas porque se encontram motivados para a prática desportiva e concordam que a avaliação da disciplina aumenta o seu interesse. Já no que diz respeito à influência da nota na média final de secundário, o 10º ano discorda com esta afirmação, enquanto o 12º ano concorda com a mesma. Esta afirmação vai de encontro com a legislação em vigor desde o início do ano letivo, a avaliação da disciplina de EF já não vai influenciar a média final do ensino secundário, para os alunos do 10º ano.

Analisando o facto de a avaliação não influenciar a média final do secundário, verifica-se que tanto o 10º ano como o 12º ano apresentam o mesmo grau de concordância nos parâmetros da preocupação com a classificação final da disciplina, no constante empenho e na preocupação em aprender. Denota-se que existe uma discordância coincidente entre os diferentes anos relativamente ao desinteresse para com a transmissão de conteúdos por parte do professor. Identifica-se uma discrepância na escolha das seguintes respostas: “a minha motivação diminui”, “desvalorizo a disciplina” e “desvalorizo as modalidades que não gosto”, em que os alunos 10º ano discordam, enquanto os de 12º ano demonstram o seu grau efetivo de concordância. Sem o fator motivação, nas aulas de EF os alunos não realizarão as tarefas propostas ou irão realizá-las mal, sendo a motivação em geral a responsável (Gouveia, 2007). Analisando os resultados obtidos no que toca à motivação intrínseca e extrínseca, verifica-se que, os valores da motivação intrínseca apresentam maior concordância que os da motivação extrínseca e comparando os diferentes anos, no geral, os alunos de 12º ano apresentam maior motivação intrínseca e extrínseca que os do 10º ano.

Tabela 2 - Resultados da comparação entre anos de escolaridade, referente à avaliação da EF.

Avaliação de Educação Física,	N	Média	D. padrão	Teste t	p	
É importante porque:						
Tem influência na média final do secundário	10º ano	90	3,8182	1,53741	5,254	,000
	12º ano	93	1,7273	,76730		
Motiva-me para a prática desportiva	10º ano	90	1,9091	1,13618	-,135	,894
	12º ano	93	1,9545	,78542		
Está presente na área de estudos que quero seguir	10º ano	90	3,7273	1,34840	-,404	,689
	12º ano	93	3,9091	1,15095		
Aumenta o meu interesse.	10º ano	90	2,8182	1,32802	1,587	,123
	12º ano	93	2,2273	,81251		
Não influencia a média final de Secundário:						
A minha motivação diminui	10º ano	90	3,5455	1,12815	1,958	,059
	12º ano	93	2,5909	1,40269		
Desvalorizo a Disciplina	10º ano	90	3,2727	1,42063	,957	,346
	12º ano	93	2,7727	1,41192		
Preocupo-me com a classificação final da disciplina	10º ano	90	2,9091	1,22103	1,610	,118
	12º ano	93	2,2273	1,10978		
O meu empenho é o mesmo	10º ano	90	2,7273	1,19087	,425	,674
	12º ano	93	2,5455	1,14340		
Preocupo-me em aprender	10º ano	90	2,4545	1,12815	,463	,647
	12º ano	93	2,2727	1,03196		
Desvalorizo as modalidades que não gosto	10º ano	90	3,3636	1,20605	1,650	,109
	12º ano	93	2,5909	1,29685		
Não dou importância ao que transmite o professor	10º ano	90	3,9091	1,13618	1,688	,101
	12º ano	93	3,1818	1,18065		

Na Tabela 2, pode constatar-se que entre os géneros do mesmo ano, o nível de resposta é idêntico. Por exemplo, no que diz respeito à importância da avaliação de EF ter influência na média final do secundário, os géneros feminino e masculino do 10º ano apresentam os valores de 3.43 e 3.87 de média, respetivamente, mostrando assim um mesmo grau de discordância, no entanto, ligeiramente superior no género masculino. Segundo Veiga (2009), durante o tempo que este trabalhou como professor de EF, concluiu que alguns alunos (género masculino e feminino) mostravam interesse em descobrir ou aprofundar as suas habilidades e conhecimentos acerca dos vários desportos, enquanto outros não se mostravam muito motivados a participar nas atividades propostas, para além destes, ainda distinguiu mais dois grupos, aqueles que apenas se mostravam preocupados com a obtenção de notas e

aqueles que evidenciavam intenção em participar ou comparecer nas aulas o mínimo solicitado, de modo a garantir a sua aprovação.

Na análise da motivação extrínseca, na questão, “Não gosto das aulas de EF quando obtenho notas baixas”, os rapazes de 10º ano discordam e as raparigas concordam. O mesmo acontece na questão “Participo nas aulas de EF porque preciso tirar boas notas”, os alunos de 10º ano discordam, mas os alunos do género masculino discordam mais.

Os resultados supracitados podem dever-se ao facto de os níveis de motivação intrínseca e extrínseca dos rapazes, de 10º ano, serem superiores aos níveis das mesmas nas raparigas do mesmo ano. A motivação intrínseca é, particularmente, a mais importante na EF pois corresponde ao grau que o aluno escolhe para realizar uma atividade com o seu próprio prazer, ao invés de qualquer recompensa extrínseca (Deci & Rian, 1985). São, assim, desejáveis altos níveis de motivação intrínseca pois só assim os alunos irão participar nas aulas sem qualquer influência de fatores externos, como as notas, o professor ou a participação forçada (Ntoumanis, 2001; Standage et al, 2003), enquanto se o ensino for baseado numa motivação extrínseca, esta desaparece assim que o aluno conseguir a recompensa desejada.

Tabela 3 - Resultados da comparação entre gêneros, referente a Avaliação da EF.

Avaliação de Educação Física,		N	Média	D. padrão	Teste t	p
É importante porque:						
10º	Feminino	41	3,4390	1,54998	-1,370	,174
	Masculino	49	3,8776	1,48089		
12º	Feminino	59	1,6271	,71675	1,508	,135
	Masculino	34	1,4118	,55692		
10º	Feminino	41	1,8293	,97217	-,358	,721
	Masculino	49	1,8980	,84767		
12º	Feminino	59	1,8475	,71471	-,921	,359
	Masculino	34	2,0294	1,19304		
10º	Feminino	41	3,7805	1,17286	2,129	,036
	Masculino	49	3,1837	1,43865		
12º	Feminino	59	3,8475	1,18632	,672	,503
	Masculino	34	3,6765	1,17346		
10º	Feminino	41	2,1951	1,07749	-,132	,895
	Masculino	49	2,2245	1,02602		
12º	Feminino	59	2,2881	,91068	,111	,911
	Masculino	34	2,2647	1,08177		
Não influencia a média final de Secundário:						
10º	Feminino	41	3,2927	1,30851	,091	,927
	Masculino	49	3,2653	1,49688		
12º	Feminino	59	2,9492	1,30548	,755	,452
	Masculino	34	2,7353	1,33278		
10º	Feminino	41	3,4634	1,34346	,123	,903
	Masculino	49	3,4286	1,33853		
12º	Feminino	59	3,2034	1,25643	,700	,486
	Masculino	34	3,0000	1,49747		
10º	Feminino	41	2,2439	1,04356	-,749	,456
	Masculino	49	2,4286	1,25831		
12º	Feminino	59	2,5085	1,02340	,613	,542
	Masculino	34	2,3529	1,41169		
10º	Feminino	41	2,2439	,96903	-	,239
	Masculino	49	2,5510	1,40032		
12º	Feminino	59	2,4068	1,00204	-,146	,884
	Masculino	34	2,4412	1,23561		
10º	Feminino	41	2,0488	,83520	-,883	,380
	Masculino	49	2,2449	1,19949		
12º	Feminino	59	2,1864	,81947	-	,136
	Masculino	34	2,5000	1,18705		
10º	Feminino	41	3,1707	,99756	-,834	,407
	Masculino	49	3,3673	1,20232		

De acordo com a Tabela 3, quanto à importância da avaliação da EF, no que diz respeito à área científica, existe uma conformidade nas respostas em análise, subsistindo uma concordância quanto à motivação para a prática desportiva e ao aumento de interesse para com a disciplina. Relativamente à influência da avaliação na média final do secundário, verifica-se que dentro de cada área há divergências entre os níveis de escolaridade, sendo que o 10º ano discorda desta afirmação, contrariamente ao 12ºano.

No que diz respeito à influência da avaliação na média final de secundário, as áreas científicas discordam que a sua motivação diminuirá, à exceção do 12º LH e 12º AV. A maioria das áreas discorda com a desvalorização da disciplina se a avaliação não contar para a média final de secundário, à exceção do 10º LH e AV, 10º e 12º CT. Quanto às questões que foram

aplicadas, “Preocupo-me com a classificação final da disciplina”, “O meu empenho é o mesmo” e “Preocupo-me em aprender” existe uma unanimidade nos resultados, já que todos os alunos das diferentes áreas analisadas concordam com as afirmações. Na desvalorização das modalidades que os alunos não gostam, só a turma 12º LH e 12º AV é que concordam com esta afirmação, encontrando-se as restantes áreas em desacordo. Mediante as três áreas de estudo, os alunos dos diferentes anos de escolaridade demonstram um mesmo consenso no seu desacordo relativamente a importância da transmissão de conhecimentos por parte do professor.

No que diz respeito à motivação extrínseca, os alunos da área de CT e AV, do 10º ano, apresentam maior discordância na questão, “Participo nas aulas de EF porque preciso tirar boas notas”. Na motivação intrínseca a área de AV apresenta discordância na questão, “Não gosto das aulas de EF quando exercito pouco o meu corpo”, o que faz entender que a atividade física praticada nas aulas e o bem-estar físico que esta transmite não os motiva para a prática.

Tal como as restantes disciplinas, a EF é também uma área de conhecimento onde o professor deve considerar ponto de vista dos alunos, os significados e valores que estes vinculam às várias atividades do ensino. É, portanto, imprescindível a participação do aluno nesta, pois este interfere bastante no desenvolvimento da aula. Deste modo, conhecendo ou identificando os motivos para a prática, poderá auxiliar no desenvolvimento do aluno e, também, do professor, no desenvolvimento da aula.

Tabela 4 - Resultados da comparação entre áreas científicas, referente a Avaliação da EF

Avaliação de Educação Física,		N	Média	D. padrão	Teste t	p	
É importante porque:	LH	10º	11	3,8182	1,53741	5,254	,000
		12º	22	1,7273	,76730		
Tem influência na média final do secundário	CT	10º	59	3,5763	1,57790	8,923	,000
		12º	55	1,5273	,66261		
	AV	10º	20	3,9000	1,37267	6,980	,000
		12º	16	1,3750	,50000		
Motiva-me para a prática desportiva	LH	10º	11	1,9091	1,13618	-,135	,894
		12º	22	1,9545	,78542		
	CT	10º	60	1,9322	,82763	1,305	,195
		12º	56	1,7273	,84885		
Está presente na área de estudos que quero seguir	AV	10º	20	1,6500	,98809	-	,020
		12º	16	2,5000	1,09545		
	LH	10º	11	3,7273	1,34840	-,404	,689
		12º	22	3,9091	1,15095		
Aumenta o meu interesse.	CT	10º	60	3,2542	1,48083	-	,077
		12º	56	3,7091	1,21217		
	AV	10º	20	3,9000	,71818	,080	,937
		12º	16	3,8750	1,14746		
Não influencia a média final de Secundário:	LH	10º	11	2,8182	1,32802	1,587	,123
		12º	22	2,2273	,81251		
	CT	10º	60	2,1017	,97724	-,534	,595
		12º	56	2,2000	,98883		
A minha motivação diminui	AV	10º	20	2,2000	1,00525	-	,233
		12º	16	2,6250	1,08781		
	LH	10º	11	3,5455	1,12815	1,958	,059
		12º	22	2,5909	1,40269		
Desvalorizo a Disciplina	CT	10º	60	3,2203	1,41504	,297	,767
		12º	56	3,1455	1,26810		
	AV	10º	20	3,3000	1,55935	2,119	,041
		12º	16	2,3125	1,13835		
Desvalorizo a Disciplina	LH	10º	11	3,2727	1,42063	,957	,346
		12º	22	2,7727	1,41192		
	CT	10º	60	3,3559	1,34885	-,253	,801
		12º	56	3,4182	1,27208		
AV	10º	20	3,8000	1,23969	2,756	,009	
	12º	16	2,6250	1,31022			

Preocupo-me com a classificação final da disciplina	LH	10º	11	2,9091	1,22103	1,610	,118
		12º	22	2,2273	1,10978		
	CT	10º	60	2,3051	1,20708	-,352	,725
		12º	56	2,3818	1,11373		
	AV	10º	20	2,1500	,93330	-	,034
		12º	16	3,0000	1,36626		
O meu empenho é o mesmo	LH	10º	11	2,7273	1,19087	,425	,674
		12º	22	2,5455	1,14340		
	CT	10º	60	2,2542	1,24004	-,001	,999
		12º	56	2,2545	1,07528		
	AV	10º	20	2,7000	1,17429	-,307	,761
		12º	16	2,8125	,98107		
Preocupo-me em aprender	LH	10º	11	2,4545	1,12815	,463	,647
		12º	22	2,2727	1,03196		
	CT	10º	60	2,1525	1,12669	-,152	,879
		12º	56	2,1818	,90453		
	AV	10º	20	2,0000	,72548	-	,017
		12º	16	2,7500	1,06458		
Desvalorizo as modalidades que não gosto	LH	10º	11	3,3636	1,20605	1,650	,109
		12º	22	2,5909	1,29685		
	CT	10º	60	3,2034	1,17120	,915	,362
		12º	56	3,0000	1,20185		
	AV	10º	20	3,4500	,88704	4,004	,000
		12º	16	2,3125	,79320		
Não dou importância ao que transmite o professor	LH	10º	11	3,9091	1,13618	1,688	,101
		12º	22	3,1818	1,18065		
	CT	10º	60	3,6949	1,26292	,359	,720
		12º	56	3,6182	,99053		
	AV	10º	20	4,1000	1,02084	2,826	,008
		12º	16	3,0000	1,31656		

Este estudo foi realizado a alunos do 10º e 12º ano do Agrupamento de Escolas da cidade do Fundão, pertencente ao distrito de Castelo Branco, esta possui características inerentes e diferentes das restantes zonas do país. Por isto, pensa-se que os resultados poderão ser diferentes nas restantes zonas nacionais, pois, sendo esta uma região mais rural, onde existem diferentes condições ambientais, materiais e humanas, não será correto proceder à generalização dos resultados, sendo que, assim, o estudo não terá validade externa.

Inicialmente, tinha sido idealizado abranger este estudo a mais escolas pertencentes ao distrito de Castelo Branco, permitindo, assim, uma maior amostra. Isto iria permitir uma análise mais aprofundada deste tema. No entanto, surgiram controvérsias não só acerca das autorizações - em conformidade com a direção da escola decidiu-se não as distribuir -, mas

também no que diz respeito à aplicação dos questionários em escolas às quais os investigadores não possuíam acesso direto. Dito isto, a população amostral deste estudo é reduzida, o que impede que se possam generalizar conclusões.

Com o decorrer do estudo denotou-se que o número de amostras não era proporcional, ou seja, que os números de amostras por variável apresentavam diferenças significativas, impedindo, assim, que fosse possível de retirar resultados mais conclusivos.

4. Conclusões

O intuito deste estudo foi verificar qual a influência da avaliação na motivação dos alunos nas aulas de EF, diferenciando os anos de escolaridade em estudo, 10º e 12º ano, os géneros, feminino e masculino, e as áreas científicas, LH, CT e AV.

Na primeira hipótese - existem diferenças significativas na influência da avaliação na motivação entre alunos do 10º e 12º ano de escolaridade - pode verificar-se que os alunos do 10º ano assumem que a avaliação não tem influência na média final de secundário, contrariamente ao 12º ano. No entanto, os alunos do 10º ano apresentam níveis positivos de motivação para a prática desportiva, no respeito ao professor e à disciplina, tal como o 12º ano. Isto pode dever-se aos níveis positivos de concordância nas questões de motivação intrínseca e extrínseca. Assim, conclui-se que, embora os alunos do 10º ano, que já se encontram dentro da nova legislação, não assumam que a avaliação seja importante, continuam motivados para a prática, refutando-se assim esta hipótese.

Na segunda hipótese - existem diferenças significativas na influência da avaliação entre alunos do género feminino e do género masculino, do 10º e 12º ano - pode observar-se que tanto o género feminino como o género masculino apresentam graus de concordância ou discordância muito idênticos, isto é, não se verificam quaisquer diferenças significativas. No entanto, nos graus de motivação intrínseca e extrínseca os rapazes apresentam níveis de motivação um pouco superiores às raparigas, o que pode justificar algumas das opções tomadas nas questões da avaliação de EF. Deste modo, a hipótese é refutada.

Na terceira hipótese - existem diferenças significativas na influência da avaliação entre as diferentes áreas científicas do 10º e 12º ano - pode constatar-se que não existem

diferenças significativas na concordância e discordância das questões. Pode concluir-se, então, que a hipótese inicial é refutável. No entanto, em algumas questões pode verificar-se diferenças na concordância entre as áreas LH e AV em relação à área de CT. Isto pode dever-se ao facto dessa área, ao abranger um maior número de opções futuras, sendo uma delas, as Ciências do Desporto, influenciar positivamente as escolhas nas respostas.

Tais conclusões deixam bem claro que, mesmo com a nova legislação, a motivação e o interesse dos alunos nas aulas de EF não diminuí. Isto prova que os alunos têm mais consciência do valor da disciplina do que os membros de estado que apoiaram e legislaram a opção da avaliação de EF deixar de contar para a média final de secundário.

5. Referências Bibliográficas

Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and sport participation among British adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9, 20-35.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Ferreira, J. P. O. C. (2005). A importância da motivação nas aulas de educação física: estudo com alunos do 2º ciclo do ensino básico. Departamento Ciências do Desporto. Covilhã, Universidade da Beira Interior. 2º.

Kobal, M. C. (1996). *Motivação Intrínseca e Extrínseca nas Aulas de Educação Física*. Campinas-SP. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Estadual de Campinas

Maroco, J (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições sílabo

Ntoumanis N., A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Brit J Educ Psychol*, 2001, 71, 225-242.

Ryan R.M., Deci E.L., Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Am Psychol*, 2000, 55(1), 68-78.DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

Silverman, S. (1991). Research on teaching in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 352-364.

Soares, J. (2013). *O desporto nas crianças. O papel da escola*, disponível em <http://www.josesoares.pt/2013/04/o-desporto-nas-criancas-o-papel-da.html>

Standage M, Duda J.L., Ntoumanis N., A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from selfdetermination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J Educ Psychol*, 2003, 95(1), 97-110.

Vallerand, R. J., & Fortier, M. S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 81-101). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Vallerand R.J., Rousseau F.L., Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Singer R.N.,

Hausenblas H.A., Janelle C.M. (eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd Ed. John Wiley & Sons, New York 2001, 389-416.

Veiga, O. (2009). *Percepção e Motivação dos alunos Adolescentes para as aulas de Educação Física*, Hamburgo.

ANEXOS

Planeamento anual 2012/2013						
Meses	nº Aulas	Dia	Unidade Didática	Observações		
Setembro	1 e 2	18	Badminton	A. Diagnóstico		
	3 e 4	20	Basquetebol	A. Diagnóstico		
	5 e 6	25	Badminton			
	7 e 8	27	Basquetebol			
Outubro	9 e 10	2	Badminton			
	11 e 12	4	Basquetebol			
	13 e 14	9	Badminton			
	15 e 16	11	Basquetebol			
	17 e 18	16	Badminton			
	19 e 20	18	Basquetebol			
	21 e 22	23	Badminton			
	23 e 24	25	Basquetebol			
Novembro	25 e 26	30	Badminton			
	27 e 28	6	Badminton			
	29 e 30	8	Basquetebol			
	31 e 32	13	Badminton			
	33 e 34	15	Basquetebol			
	35 e 36	20	Dança		A. Diagnóstico	
	37 e 38	22	Badminton			
39 e 40	27	Dança				
41 e 42	29	Badminton				
Dezembro	43 e 44	4	Dança			
	45 e 46	6	Badminton			
	47 e 48	11	Dança			
	49 e 50	13	Badminton			
Fim do 1º Período						
Janeiro	51 e 52	3	Badminton			
	53 e 54	8	Dança			A. Diagnóstico
	55 e 56	10	Badminton			
	57 e 58	15	Dança			
	59 e 60	17	Badminton			
	61 e 62	22	Dança	A. Sumativa		
	63 e 64	24	Badminton	A. Sumativa		
	65 e 66	29	Voleibol	A. Diagnóstico		
Fevereiro	67 e 68	31	Voleibol			
	69 e 70	5	Voleibol			
	71 e 72	7	Ginástica			

	73 e 74	14	Ginástica	
	75 e 76	19	Voleibol	
	77 e 78	21	Ginástica	
	79 e 80	26	Voleibol	
	81 e 82	28	Ginástica	
Março	83 e 84	5	Alternativa	
	85 e 86	7	Ginástica	
	87 e 88	12	Alternativa	
	89 e 90	14	Ginástica	A. Sumativa
Fim do 2º Período				
Abril	91 e 92	2	Ginástica	
	93 e 94	4	Voleibol	
	95 e 96	9	Ginástica	
	97 e 98	11	Voleibol	
	99 e 100	16	Ginástica	
	101 e 102	18	Voleibol	
	103 e 104	23	Ginástica	
	105 e 106	30	Ginástica	
Maio	107 e 108	2	Voleibol	
	109 e 110	7	Ginástica	
	111 e 112	9	Voleibol	
	113 e 114	14	Ginástica	
	115 e 116	16	Visita de Estudo	
	117 e 118	21	Ginástica	
	119 e 120	23	Voleibol	
	121 e 122	28	Ginástica	A. Sumativa
	123 e 124	30	Voleibol	A. Sumativa
Junho	125 e 126	4	Ginástica	A. Sumativa
	127 e 128	6	Voleibol	A. Sumativa
Fim do 3º Período				

UNIDADE DIDÁTICA - GINÁSTICA

12º LH

Professora Estagiária:
Inês Fernandes
Professor Orientador:
Luís Moreira

Planeamento Unidade Didática - Ginástica

AULA	DATA	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
71 e 72	7	Avaliação diagnóstica	Observar o nível dos alunos.
73 e 74	14	Lecionação/ assimilação	Transmitir aos alunos as técnicas de ginástica artística. Rolamento à frente e atrás, AFI, Roda, Elementos de ligação, equilíbrio e flexibilidade e salto ao eixo no cavalo.
77 e 78	21		
81 e 82	28		
85 e 86	7	Consolidação e domínio	Treino e otimização das técnicas e elementos gímnicos lecionados. Rolamento à frente e atrás, AFI, Roda, Elementos de ligação, equilíbrio e flexibilidade e salto ao eixo no cavalo.
87 e 88	14	Avaliação Sumativa	Avaliação das técnicas e elementos gímnicos lecionados. Rolamento à frente e atrás, AFI, Roda, Elementos de ligação, equilíbrio e flexibilidade e salto ao eixo no cavalo.
91 e 92	2	Lecionação/ assimilação	Transmitir aos alunos as técnicas de ginástica artística. Barra fixa e Trave.
95 e 96	9		
99 e 100	16	Consolidação e domínio	Treino e otimização das técnicas e elementos gímnicos lecionados. Barra Fixa e Trave.
103 e 104	23		
105 e 106	30		
109 e 110	7	Lecionação/ assimilação	Transmitir aos alunos as técnicas de ginástica acrobática. Pares, Trios e figuras com 5 ou 6 elementos.
113 e 114	14		
117 e 118	21	Consolidação e domínio	Treino e otimização das técnicas e elementos gímnicos lecionados. Pares, Trios e figuras com 5 ou 6 elementos.
121 e 122	28		
125 e 126	4	Avaliação Sumativa	Avaliação das técnicas e elementos gímnicos lecionados. Pares, Trios e figuras com 5 ou 6 elementos.

População alvo

A unidade didática destina-se à turma 12ºLH do Ensino Secundário do Agrupamento de Escolas do Fundão.

Caraterização dos Recursos

Recursos materiais

Instalações

O espaço a utilizar nesta Unidade Didática será o PAV4 do Pavilhão Municipal do Fundão.

Material Móvel

Está disponível o seguinte material para o ensino da modalidade:

- ✓ Colchões;
- ✓ Rolo/Praticável;
- ✓ Colchões de queda;
- ✓ Cavalos;
- ✓ *Reuther*;
- ✓ Trave;
- ✓ Barra Fixa.

Recursos Temporais

A unidade didática de Dança será lecionada em 16 aulas de 90 minutos do segundo e terceiro período do presente ano letivo.

Recursos Humanos

Está disponível um funcionário que colabora no bom funcionamento das instalações, controlando a entrada e a saída dos alunos para os balneários.

Objetivos

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

Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, as destrezas gímnicas lecionadas.

No plinto, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (*reuther*), e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza o salto lecionado nas aulas.

Na trave, as alunas do sexo feminino realizam um encadeamento com determinados elementos, com ritmo e precisão de movimentos.

Na barra fixa, os alunos do sexo masculino, realizam com segurança e fluidez dos movimentos uma determinada sequência de elementos.

Elementos a avaliar

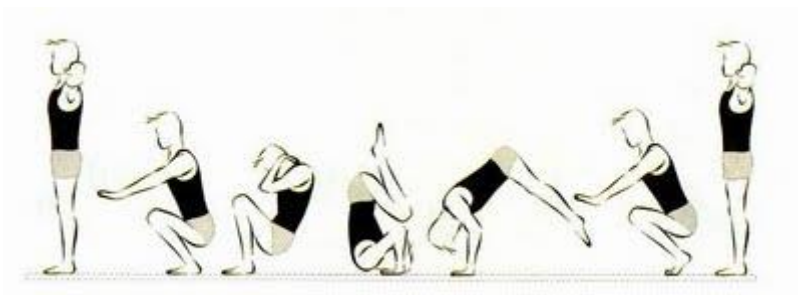
Solo

Rolamento à frente



- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente.
- Forte impulsão de membros inferiores.
- Elevação da bacia.
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento.
- Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

Rolamento à retaguarda



- Fechar bem os MI fletidos sobre o tronco.
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito.
- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente.
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento.
- Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.

Rolamento à frente com os MI afastados



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

Rolamento à retaguarda com os MI afastados



- Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco.

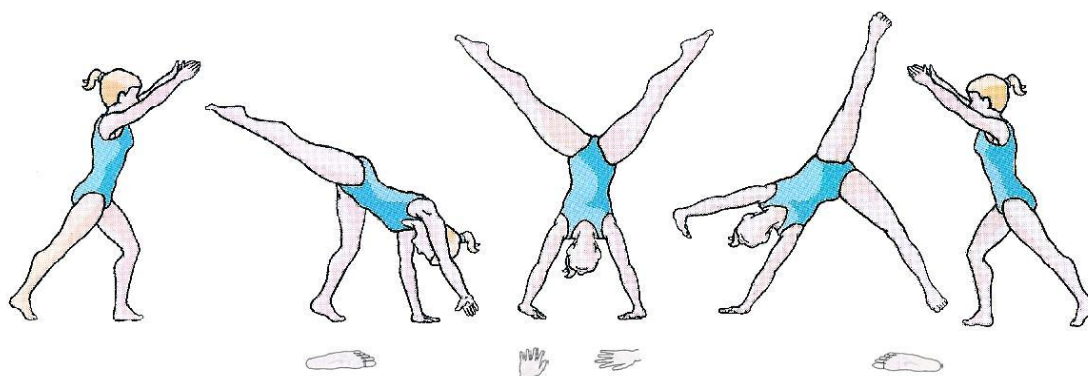
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente.
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento.
- Repulsão efetiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.

Apoio facial invertido



- Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente.
- Cabeça levantada, olhar dirigido para a frente.
- MS em extensão completa.
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade.
- Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.

Roda



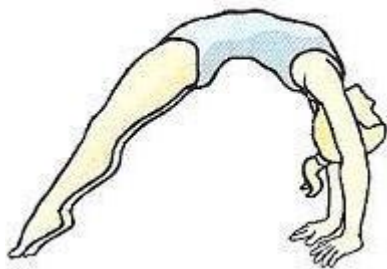
- Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços.
- Enérgico lançamento da perna livre.
- Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés).
- Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos.
- Grande afastamento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

Avião



- Membros inferiores em completa extensão.
- Grande afastamento de membros inferiores.
- Ligeira inclinação do tronco à frente.
- Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.

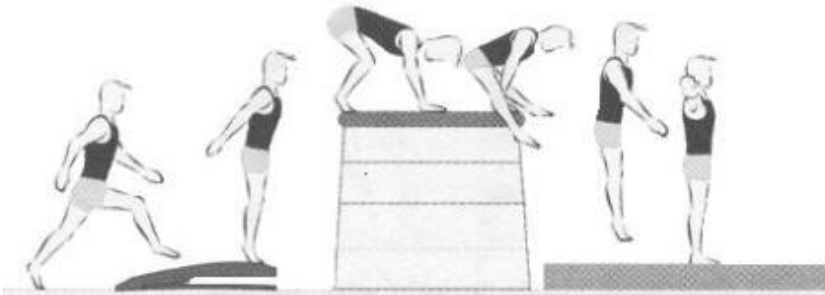
Ponte



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

Aparelhos

Salto de eixo



- Corrida preparatória em velocidade crescente.
- Coordenação dos membros superiores nas fases de pré-chamada e chamada no trampolim.
- Forte e rápida ação de impulsão dos MI na chamada.
- Boa elevação da bacia e primeiro voo bem demarcado.
- Apoio/repulsão de MS forte e breve.
- Afastamento dos membros inferiores apenas no momento em que as mãos saem do aparelho.
- Membros superiores e inferiores em completa extensão durante todo o salto.

Na trave

- Entrada entre mãos transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no *reuther*, colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas unidas e fletidas entre o apoio das mãos.
- Volta (pivô) com balanço de uma perna, braços em extensão lateral mantendo o equilíbrio.
- Saltos com receção equilibrada no aparelho.
- Avião e cálice, mantendo o equilíbrio.
- Saída com salto, com receção equilibrada no solo.

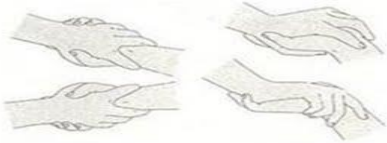

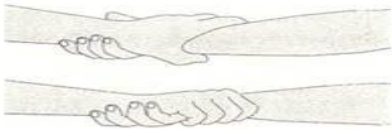


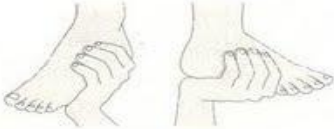

Na barra fixa

- Subida de frente com as mãos em pronação, para apoio facial na barra.
- Meia-volta (mudança de direção), partindo de apoio em extensão, mantendo durante a rotação o peso do corpo em cima do braço para onde se vira e o corpo em extensão.
- Rolamento à frente com as pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura do corpo.
- Balanços com todo o corpo e membros em extensão.

- Saída de pés e mãos, mantendo as pernas e os braços bem estendidos durante a rotação, com movimento forte de abertura e antepulsão de braços para receção no colchão em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido.

Ginástica Acrobática

- Os alunos elaboram e realizam uma coreografia com figuras a pares, trios e uma figura grande no final, com 5 ou 6 elementos;
- Utilizam música e não podem exceder os dois minutos e meio;
- Devem utilizar todo o praticável, utilizando diversas direções e sentidos com elementos de ligação (rolamentos, piruetas, saltos, posições de equilíbrio);
- Todas as figuras devem manter postura e equilíbrio durante, pelo menos, 3 segundos;
- Todos os elementos sejam bases ou volantes, devem executar todos os gestos, montagem, pegas, equilíbrio e desmontagem, com postura e delicadeza.

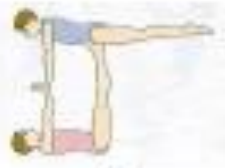
Ginástica Acrobática	Pegas
Pega simples	
Pega de dedos	
Pega de punhos	
Pega frontal	
Pega de braços	
Pegas de mão/pé	
Pega entrelaçada ou cadeirinha	

Estafa





21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.





16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.

Critérios de avaliação - Ginástica Artística

Cotação	0 - 0,2	0,3 - 0,4	0,5 - 0,7	0,8 - 1
Rolamento à frente	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Rolamento atrás	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Avião	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Vela	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Cotação	0 - 0,5	0,6 - 1	1 - 1,5	1,5 - 2
Rolamento à frente MI afastados	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Rolamento atrás MI afastados	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Ponte	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Cotação	0 - 1	1 - 1,5	1,6 - 2,5	2,6 - 3
Apoio Facial Invertido	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Roda	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Cotação	0 - 1,5	1,6 - 2,5	2,6 - 3,5	3,6 - 5
Salto ao Eixo	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Trave	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.
Barra Fixa	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns critérios de êxito.	Realiza quase todos os critérios de êxito.	Realiza corretamente todos os critérios de êxito.

Critérios de avaliação - Ginástica Acrobática

Cotação	0 - 0,2	0,3 - 0,4	0,5 - 0,7	0,8 - 1
Elementos de Ligação	Não realiza ou realiza mal.	Realiza apenas alguns elementos de ligação.	Realiza quase sempre os elementos de ligação.	Realiza sempre e corretamente todos os elementos de ligação.
Postura	Não apresenta.	Apresenta em algumas figuras e elementos de ligação.	Apresenta em quase todas as figuras e elementos de ligação.	Apresenta sempre em todas as figuras e elementos de ligação.
Cotação	0 - 0,5	0,6 - 1	1 - 1,5	1,5 - 2
Figura grande	Não realiza ou realiza mal.	Realiza em desequilíbrio.	Realiza com equilíbrio mas em menos de 3 segundos.	Realiza corretamente, em equilíbrio e durante mais de 3 segundos.
Cotação	0 - 1	1 - 1,5	1,6 - 2,5	2,6 - 3
Pares	Não realiza ou realiza mal.	Realiza em desequilíbrio.	Realiza com equilíbrio mas em menos de 3 segundos.	Realiza corretamente, em equilíbrio e durante mais de 3 segundos.
Trios	Não realiza ou realiza mal.	Realiza em desequilíbrio.	Realiza com equilíbrio mas em menos de 3 segundos.	Realiza corretamente, em equilíbrio e durante mais de 3 segundos.

Unidade Didática - Ginástica

Avaliação Diagnóstica

Nomes	Rolamento a frente	Rolamento à retaguarda	Cavalo	AFI	Ponte	Posição de equilíbrio	Roda	Trave	Barra Fixa
Alzira	0	0	+	-	+	+	-		
Ana Rita	0	0	+	-	0	+	-		
André	+	+	+	0	+	+	0		
Carina	++	++	+	0	++	++	0		
Catarina M.	++	++	+	0	++	++	0		
Catarina C.	+	+	-	0	+	+	0		
Catarina G.	0	-	0	-	-	0	-		
Cátia	0	-	+	0	0	+	-		
Cláudia	-	-	-	-	-	-	-		
Diogo	+	+		+	0	+	-		
Fabiana	+	+	+	0	++	++	0		
Inês C.	+	+	+	0	++	++	0		
Inês F.	0	-	0	-	-	+	-		
João Pio	0	-		-	0	0	-		
José Mário	+	+	+	0	0	+	+		
José Pedro	+	+	+	0	-	0	+		
Juliana	-	-	0	-	-	+	-		
Luís	+	0	++	0	0	0	0		
Margarida			+						

Mariana	0	0	+	0	+	+	-		
Sara	0	0	+	-	0	+	-		
Vanessa O.	0	0	0	0	+	+	0		
Vanessa S.			-						

Legenda:

++ - Realiza muito bem

+ - Realiza bem

0 - Realiza

- - Realiza mal

Unidade Didática - Ginástica										
Avaliação Sumativa - 2º Período										
Nomes	R. F.	R.F Pernas afastadas	R. R.	R. R pernas afastadas	AFI	Ponte	Avião/Vela	Roda	Salto ao eixo	Total
	1%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	3%	5%	20%
Alzira	1%	2%	1%	2%	2%	1%	1%	0%	2,80%	13%
Ana Rita	1%	1%	0,50%	1%	0%	2%	1%	1%	2%	10%
André	1%	2%	1%	2%	3%	1%	2%	2%	5%	19%
										0%
Carina	1%	1,50%	1%	2%	2%	2%	1%	2,50%	2,50%	16%
Catarina M.	1%	2%	1%	2%	2,50%	2%	1%	3%	3,80%	18%
Catarina C.										0%
Catarina G.	1%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	1,50%	2,50%	13%
Cátia	1%	1%	0%	0%	2%	0%	1%	0%	2,50%	8%
Cláudia	1%	1%	0%	0%	0%	1%	0,50%	0%	2,50%	6%
Diogo	1%	1%	1%	2%	3%	1%	1%	2%	3,80%	16%
Fabiana	1%	2%	0,50%	1%	2%	2%	1%	2%	3,30%	15%
Inês C.	1%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	3%	3,50%	19%
Inês F.	1%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	2%	2%	13%
João Pio	1%	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	4,50%	14%
José Mário	1%	1%	0,50%	1%	3%	2%	1%	3%	4,50%	17%
José Pedro	1%	2%	1%	2%	3%	0%	1%	3%	5%	18%
Juliana										0%

Luís	1%	0%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	4,50%	14%
Margarida	1%	2%	0,50%	2%	2%	2%	1%	2,50%	2,80%	16%
										0%
Mariana	1%	1%	0	0	1,50%	1%	1%	2%	3%	11%
Sara	1%	1%	1%	2%	0	0	1%	2%	3,30%	11%
Vanessa O.	1%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	2%	3,50%	15%
Vanessa S.	1%	1%	1%	1,50%	0%	1,00%	0,50%	0%	2%	8%

Avaliação Sumativa - Ginástica Artística 3º Período

Trave	Entrada	Postura	Saltos	Equilíbrio	Saida	Total - 10%
	2%	1%	3%	3%	1%	10%
Alzira	1,50%	1%	2%	2,50%	0,50%	8%
Ana Rita	2%	1%	2%	2,50%	0,50%	8%
Carina	1,50%	1%	2%	3%	0,50%	8%
Catarina M.	2%	1%	2%	3%	1%	9%
Catarina G.a)					Cavalo	6%
Cátia	1,50%	1%	2%	2%	0,50%	7%
Cláudia	0,50%	0,50%	1,50%	1,50%	0,25%	4%
Fabiana	2%	1%	2,50%	3%	1%	10%
Inês C.	2%	1%	3%	2,50%	0,50%	9%
Inês F.	1%	0,50%	2%	1,50%	0,50%	6%
Juliana	1%	1%	1,50%	2%	0,50%	6%
Margarida	2,00%	1%	3%	3%	1%	10%
Mariana	2%	1%	3%	2%	1%	9%
Sara	0,50%	0,50%	1%	2%	0,50%	5%
Vanessa O.	2%	0,50%	2,50%	1,50%	1%	7%
Vanessa S.	1%	0,50%	1%	1%	0,50%	4%
Barra Fixa	Entrada	Meia-volta	R. Frente	Balanços	Saida	Total - 10%
	2%	3%	2%	2%	1%	10%
André	1,50%	3%	2%	2%	0,50%	9%
Diogo	1,50%	1%	2%	2%	0,50%	7%
João Pio	1%	3,00%	2%	1,50%	0,50%	8%
José Mário	1%	3%	2,00%	2,00%	0,50%	8%
José Pedro	2%	3%	2%	2%	0,50%	10%
Luís	1%	0%	1,50%	1,00%	0,50%	4%

- a) A aluna não pode realizar a avaliação na trave por questões de saúde. A sua avaliação é realizada no salto ao eixo no cavalo.

Avaliação Sumativa - Ginástica Acrobática 3º Período

	Pares	Trios	Figura Grande	Postura	Elementos de Ligação	Total
	3	3	2	1	1	10
Grupo 1						
Alzira	2	2	2	0	0,5	6,5
Catarina Martins	2	2	2	1	0,5	7,5
Inês Ferreira	2	2	2	0,5	0,5	7
Luís	2	2	2	1	0,5	7,5
Vanessa Santos	2	1,5	2	0,5	0,5	6,5
Grupo 2						
Rita	3	3	2	0,5	0,5	9
Cátia	3	3	2	0,5	1	9,5
Diogo	3	3	2	1	1	10
Inês Clemente	3	3	2	1	1	10
Margarida	3	3	2	1	1	10
Juliana	3	3	2	1	0,5	9,5
Grupo 3						
André	2	3	1	1	1	8
Cláudia	2	2	1	0,5	0,5	6
João Pio	2	3	1	1	1	8
Vanessa Oliveira	2	2	1	0,5	0,5	6
Mariana	2	2	1	0,5	0,5	6
Grupo 4						
Carina	2	2	2	1	1	8
Catarina Gonçalo	2	2	2	0,5	0,5	7
Fabiana	3	3	2	1	1	10
José Pedro	3	3	2	1	1	10
José Mário	3	3	2	1	1	10
Sara	2	3	2	1	0,5	8,5

Avaliação Sumativa - Ginástica - 3º Período					
Nº	Nomes	Aparelhos	Acrobática	Melhorias	Total
		10	10	5	25
1	Alzira	8	6,5	2,8	17,3
2	Ana Rita	8	9	3	20
3	André	9	8	5	22
4					0
5	Carina	8	8	2,5	18,5
6	Catarina M.	9	7,5	5	21,5
7	Catarina C.				0
8	Catarina G.	6	7	2,5	15,5
9	Cátia	7	9,5	2,5	19
10	Cláudia	4	6	2,5	12,5
11	Diogo	7	10	3,8	20,8
12	Fabiana	10	10	3,3	23,3
13	Inês C.	9	10	4,75	23,75
14	Inês F.	6	7	2	15
15	João Pio	8	8	4,5	20,5
16	José Mário	8	10	4,5	22,5
17	José Pedro	10	10	5	25
18	Juliana	6	9,5	2,5	18
19	Luís	4	7,5	4,5	16
20	Margarida	10	10	4	24
21					0
22	Mariana	9	6	3	18
23	Sara	5	8,5	3,3	16,8
24	Vanessa O.	7	6	3,5	16,5
25	Vanessa S.	4	6,5	3	13,5

Prof. Orientador: Prof. Luís Moreira		Professora Estagiária: Inês Fernandes		Turma: 12ºLH		Nº de alunos: 23	
Aula nº111 e 112	Data: 09/05/2013	Hora: 10h05m	Dia: quinta-feira	Duração: 90'	Local: PAV1	Unidade Didática: Voleibol 12º ano	

Objetivos da Aula


Habilidades Motoras: Técnicas de Voleibol.



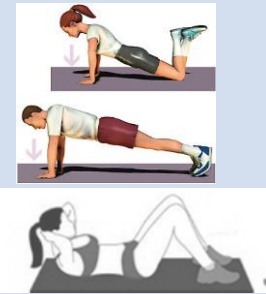
Condição Física: Destreza, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória e muscular.

Conceitos psicossociais: Motivação, capacidade de esforço, iniciativa/entusiasmo, trabalho de grupo, autonomia, respeito, ajuda, higiene e segurança.

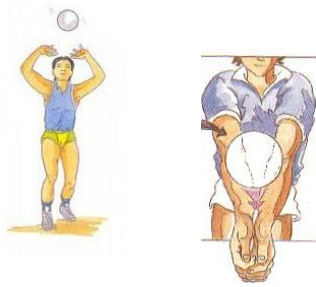
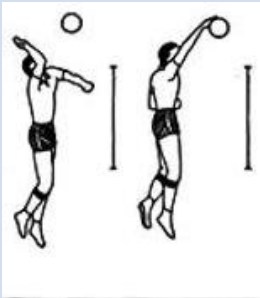
Cultura Desportiva: Conhecimento de autodisciplina e regras da modalidade.

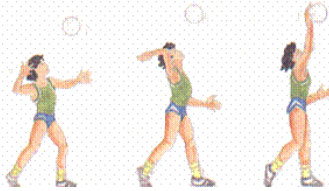
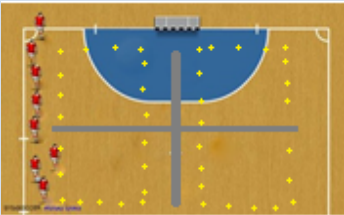
Sumário - Aquecimento; Treino de Aptidão Física - Resistência - 10', Força Superior, 3 x 15 e Força Média 3 x 20; Técnicas: Passe, manchete, serviço por cima, remate; Jogo condicionado e jogo formal; Alongamentos/Relaxamento.

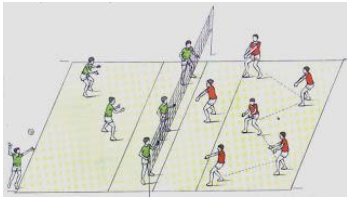

FASE INICIAL	Objetivos Específicos	Material	Esquema	Descrição	Componentes do Exercício		Componentes Críticas/Critérios de Êxito								
	Equipar, Controlo de Presenças, Entrada no Local, Informações, Criação de um Clima Pedagógico Favorável, Despertar a Disponibilidade de Exercitação.	----		No meio campo, os alunos sentam-se em forma de "U" de modo a que os Professores consigam visualizar todos os alunos. Explicação dos conteúdos da aula anterior e sobre a atual.	Duração	10'		Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	10'	Transição/Recuperação	NA

	Ativação geral, metabolismos, processos bioquímicos, músculos, ligamentos, sistema nervoso, regulação motora. Otimização da componente cardiorrespiratória.	----		Os alunos, alinhados, correm à volta do campo.	<table border="1"> <tr><td>Duração</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>1x</td></tr> <tr><td>Pausa entre Séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Volume</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Transição/Recuperação</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Volume acumulado</td><td>20'</td></tr> </table>	Duração	10'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	10'	Transição/Recuperação	NA	Volume acumulado	20'	- Corrida a ritmo constante.
		Duração	10'															
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	10'																	
Transição/Recuperação	NA																	
Volume acumulado	20'																	
----		Os alunos com espaço entre si, virados de frente para o professor, para que este consiga ver todos. Um aluno voluntário inicia os movimentos articulares e de flexibilidade.	<table border="1"> <tr><td>Duração</td><td>3'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>1x</td></tr> <tr><td>Pausa entre Séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Volume</td><td>3'</td></tr> <tr><td>Transição/Recuperação</td><td>3'</td></tr> <tr><td>Volume acumulado</td><td>23'</td></tr> </table>	Duração	3'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	3'	Transição/Recuperação	3'	Volume acumulado	23'	-Executam corretamente os movimentos com a postura correta;		
Duração	3'																	
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	3'																	
Transição/Recuperação	3'																	
Volume acumulado	23'																	
Condição Física	Colchões		5 Séries de 15 abdominais. 5 Séries de 10 flexões.	<table border="1"> <tr><td>Duração</td><td>15'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>5x</td></tr> <tr><td>Pausa entre Séries</td><td>30''</td></tr> <tr><td>Volume</td><td>15'</td></tr> <tr><td>Transição/Recuperação</td><td>30''</td></tr> <tr><td>Volume acumulado</td><td>38'</td></tr> </table>	Duração	15'	Frequência	5x	Pausa entre Séries	30''	Volume	15'	Transição/Recuperação	30''	Volume acumulado	38'	- Nos abdominais: Pernas fletidas e braços ao longo do corpo. Os braços acompanham o movimento e não se afastam do chão. Os abdominais devem exercer força para evitar demasiada pressão no pescoço. - Nas flexões: Corpo tenso, exercendo força para	
Duração	15'																	
Frequência	5x																	
Pausa entre Séries	30''																	
Volume	15'																	
Transição/Recuperação	30''																	
Volume acumulado	38'																	

FASE PRINCIPAL

						manter equilíbrio. No momento da flexão dos braços, estes devem exercer um ângulo de 90°.												
	Trabalho das técnicas: Manchete; Passe;	Bolas Rede		Dois a dois, os alunos executam passe e manchete entre eles. Este exercício tem como objetivo a otimização da execução destes gestos técnicos	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>7'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>45'</td> </tr> </table>	Duração	7'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	5'	Transição/Recuperação	2'	Volume acumulado	45'	<p>Manchete: O aluno deve ter as pernas fletidas e prever onde a bola cai analisando a trajetória desta. A zona em contacto com a bola são os antebraços.</p> <p>Passe: O aluno deve ter as pernas fletidas, analisar a trajetória da bola e posicionar-se. Só os dedos devem entrar em contacto com a bola. O passe é realizado acima da cabeça.</p>
						Duração	7'											
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	5'																	
Transição/Recuperação	2'																	
Volume acumulado	45'																	
	Trabalho das técnicas: Remate.	Bolas Rede		Dois a dois, um aluno passa a bola ao colega para este rematar. Este exercício tem como objetivo a otimização da execução deste gesto técnico.	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>30''</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>50'</td> </tr> </table>	Duração	5'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	5'	Transição/Recuperação	30''	Volume acumulado	50'	<p>Remate: Impulsão; Elevação dos dois braços; Bater na bola com o braço estendido com a bola muito alta.</p>
Duração	5'																	
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	5'																	
Transição/Recuperação	30''																	
Volume acumulado	50'																	

<p>Trabalho das técnicas: Serviço por cima</p>	<p>Bolas Redes</p>		<p>Já divididos por equipas, os alunos executam serviços por cima, simultaneamente para o campo do adversário. Para no momento seguinte a outra equipa realizar o mesmo exercício.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>1'</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>55'</td> </tr> </table>	Duração	5'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	5'	Transição/Recuperação	1'	Volume acumulado	55'	<p>Serviço por cima: Pé contrário à mão que bate na bola à frente; Bola na mão livre à altura dos ombros; Braço de batimento fletido acima da cabeça; Lançamento na vertical e em frente do braço do batimento; Batimento acima e à frente da cabeça com a mão aberta.</p>
Duração	5'																
Frequência	1x																
Pausa entre Séries	NA																
Volume	5'																
Transição/Recuperação	1'																
Volume acumulado	55'																
<p>Jogo Formal 6 x 6 5 x 5 ou 4 x 4</p>	<p>Redes Bolas Marcadores</p>		<p>Divididos por 4 equipas os alunos realizam jogo de Voleibol.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>65'</td> </tr> </table>	Duração	10'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	10'	Transição/Recuperação	NA	Volume acumulado	65'	<p>Compreensão e cumprimento das regras do Voleibol. Treino e otimização das técnicas lecionadas. Obrigatoriedade dos três passes. Obs: Se algum aluno estiver de fora e não realizar a aula pode servir de árbitro.</p>
Duração	10'																
Frequência	1x																
Pausa entre Séries	NA																
Volume	10'																
Transição/Recuperação	NA																
Volume acumulado	65'																

	Jogo Formal Campo Oficial 6 x 6	Bola Rede		Divididos por duas equipas, os alunos jogam voleibol no campo oficial. A cada rotação, no serviço, muda o jogador (troca o jogador que serve por um que está de fora).	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>75'</td> </tr> </table>	Duração	10'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	10'	Transição/Recuperação	NA	Volume acumulado	75'	Compreensão e cumprimento das regras do Voleibol. Treino e otimização das técnicas lecionadas. Obs: Se algum aluno estiver de fora e não realizar a aula pode servir de árbitro.
Duração	10'																	
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	10'																	
Transição/Recuperação	NA																	
Volume acumulado	75'																	
FASE FINAL	Retorno à calma; Flexibilidade de membros inferiores e superiores e complementares. Refletir sobre os conteúdos. Arrumo do Material.	----		Os alunos colocados no centro do pavilhão e espaçados entre si, de forma a existir um controlo visual por parte do Professor, realizam os exercícios de flexibilidade propostos pelo Professor. Durante este exercício o Professor fará questões quanto ao conhecimento adquirido.	<table border="1"> <tr> <td>Duração</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1x</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre Séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Transição/Recuperação</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Volume acumulado</td> <td>80'</td> </tr> </table>	Duração	5'	Frequência	1x	Pausa entre Séries	NA	Volume	5'	Transição/Recuperação	NA	Volume acumulado	80'	- Os alunos conseguem realizar os movimentos propostos pelo professor; - Adquiriram conhecimentos dos conteúdos abordados na aula.
Duração	5'																	
Frequência	1x																	
Pausa entre Séries	NA																	
Volume	5'																	
Transição/Recuperação	NA																	
Volume acumulado	80'																	
Observações	Equipa 1 - José Pedro, Catarina Gonçalo, Fabiana, Inês Clemente, Juliana, Cláudia Equipa 2 - João Pio, Luís, Cátia, Carina, Margarida Equipa 3 - Diogo, Alzira, Mariana, Catarina Martins, Vanessa Santos Equipa 4 - André, José Mário, Sara, Vanessa Oliveira, Rita Equipa 1 Vs Equipa 3 Equipa 2 Vs Equipa 4																	

Pauta de Educação Física 12ºLH - 2º Período

Nº	Nome	Psicomotor						Atitudes				Resultado ponderado 2P	Resultado ponderado total	Resultado ponderado em escala de 0-20	Avaliação auto-avaliação	Avaliação final	Resultado ponderado 1P	Avaliação 1P	
		Badminton	Dança	Ginástica	Condição Física	Domínio Cognitivo	Cognitivo+Psicomotor 2P	Materiais	Respeito	Empenho	Atitudes 2P								
	Pesos %	10	20	20	15	10	75,0	5	10	10	25,0								
1	Alzira	9	19	13	14	7	61,6	5,0	9,0	9,0	23,0	84,6	81,3	16,3	16	16	16	78,0	16
2	Ana Rita	7	13	10	12	6	47,6	5,0	6,0	7,0	18,0	65,6	68,0	13,6	14	15	15	70,3	14
3	André	9	15	19	13	6	62,0	5,0	9,0	10,0	24,0	86,0	84,7	16,9	17	18	17	83,3	17
4	0						0,0				0,0	0,0	0,0	0,0	0			0,0	0
5	Carina	7	15	16	14	5	57,3	5,0	9,0	6,0	20,0	77,3	77,1	15,4	15	4	15	76,8	15
6	Catarina M.	8	17	18	14	6	62,7	5,0	9,0	10,0	24,0	86,7	82,6	16,5	17	16	17	78,5	16
7	Catarina C.	6	15	10	12	0	43,0	5,0	9,0	8,0	22,0	65,0	68,5	13,7	14	9	14	72,0	14

8	Catarina G.	6	16	13	12	7	54,3	5,0	7,0	8,0	20,0	74,3	73,4	14,7	15	13	15	72,5	15
9	Cátia	7	19	8	14	5	53,4	4,0	8,0	8,0	20,0	73,4	76,7	15,3	15	15	15	80,0	16
10	Cláudia	6	15	6	12	7	46,4	5,0	9,0	7,0	21,0	67,4	68,2	13,6	14	13	14	69,0	14
11	Diogo	10	16	16	10	6	58,0	5,0	9,0	9,0	23,0	81,0	83,3	16,7	17	19	17	85,5	17
12	Fabiana	8	20	15	14	6	62,3	5,0	9,0	10,0	24,0	86,3	83,4	16,7	17	17	17	80,5	16
13	Inês C.	9	17	19	15	8	67,7	5,0	9,5	10,0	24,5	92,2	79,4	15,9	16	16	16	66,5	13
14	Inês F.	6	17	13	13	6	53,7	5,0	8,0	6,0	19,0	72,7	63,6	12,7	13	12	13	54,5	11
15	João Pio	9	16	14	13	6	58,1	4,0	9,0	9,0	22,0	80,1	82,3	16,5	16	17	17	84,5	17
16	José Mário	10	18	17	12	7	63,3	5,0	8,0	9,0	22,0	85,3	84,2	16,8	17	17	17	83,0	17
17	José Pedro	10	12	18	12	5	56,9	5,0	9,5	10,0	24,5	81,4	82,5	16,5	16	18	17	83,5	17
18	Juliana	6	15	3	11	7	41,8	5,0	6,0	6,0	17,0	58,8	60,7	12,1	12	13	12	62,5	13
19	Luís	9	15	14	14	5	56,5	5,0	8,0	8,0	21,0	77,5	79,5	15,9	16	17	16	81,5	16
20	Margarida	9	20	16	13	8	66,1	5,0	9,0	10,0	24,0	90,1	87,6	17,5	18	16	18	85,0	17
21	0						0,0				0,0	0,0	0,0	0,0	0			0,0	0
22	Mariana	7	15	11	12	6	51,1	5,0	8,0	9,0	22,0	73,1	70,6	14,1	14	13	14	68,0	14
23	Sara	7	15	11	13	7	52,8	5,0	7,0	8,0	20,0	72,8	72,7	14,5	15	13	15	72,5	15

24	Vanessa O.	8	16	15	12	6	57,5	5,0	9,0	9,0	23,0	80,5	82,5	16,5	17	16	17	84,5	17
25	Vanessa S.	6	15	8	11	7	47,3	5,0	9,0	8,0	22,0	69,3	68,2	13,6	14	12	14	67,0	13

Fim de Semana Desportivo na Serra de Estrela

Objetivos

Proporcionar novas experiências de atividades desportivas e lúdicas a alunos que por falta de recursos ou oportunidades dificilmente as poderão vir a praticar.

Turmas inseridas no projeto:



Agrupamento de Escolas do

Rua António José Saraiva, Quinta da Nora, 6230-372 Fundão, Portugal
el: 275 750 480

Agrupamento de Escolas



Fim de Semana Desportivo na



Fim de Semana Desportivo

Material e Alimentação necessária:

- Casaco e Calças impermeáveis;
- Gorro, luvas e cachecol;
- Roupa quente (ex: polares, camisolas térmicas, sweats, meias quentes...);
- Calçado: botas preferencialmente;
- Protetor solar;
- Mochila média;
- Higiene Pessoal;
- Almoço para Sábado e Domingo (ex: panados, rissóis, bolinhos de bacalhau, batatas fritas, baguetes...);
- Lanche para Sábado e Domingo;

Programa de Atividades


Sábado

- 7h - Saída prevista do Agrupamento de Escolas do Fundão
- 8:30h - Chegada prevista à Pousada da Juventude das Penhas da Saúde, Serra da Estrela (realização do *check-in* e distribuição de quartos)
- 9:15h - Chegada prevista à Estância Vodafone
- 10:00h – Início das aulas de ski e de snowboard
- 12:30h às 13:30h – Hora de almoço
- 13:30 – *Forfait*
- 15:30h – Entrega do material fornecido e *forfait*

Domingo

- 8h – Alvorada
- 8:30h – *Check-out*
- 8:45h – Pequeno-almoço
- 9:30h – Reunião
- 9:45h – Início da caça ao tesouro
- 12:30h – Final da atividade
- 12:45h às 13:45h – Hora de almoço - Piquenique



 **Agrupamento de Escolas do Fundão**
Rua António José Saraiva,
Quinta da Nora, 6230-372
Fundão, Portugal
Tel: 275 750 480

Questionário de Motivação Intrínseca e Extrínseca

Escola: _____

Área Científica: _____ Ano de escolaridade: _____

Género: M F Data de Nascimento: _____

Aluno Repetente: Sim Não

Com o propósito de analisar “A influência da avaliação na motivação nas aulas de Educação Física” em alunos do Ensino Secundário do concelho de Castelo Branco para a Unidade Curricular, Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II.

Responda a todas as perguntas, assinalando o número correspondente à escala abaixo:

1. Concordo muito 2. Concordo 3. Estou em dúvida 4. Discordo 5. Discordo muito

Quando estás na escola e tens aulas de Educação Física, tu:

Itens referentes à Motivação Intrínseca

Questão 1:	Participo nas aulas de Educação Física porque:					
	a) Gosto de atividades físicas	1	2	3	4	5
	b) Gosto das aulas	1	2	3	4	5
	c) Gosto de aprender novas habilidades	1	2	3	4	5
	d) Acho importante aumentar os meus conhecimentos sobre desportos e outros conteúdos	1	2	3	4	5
	e) Sinto-me saudável com as aulas	1	2	3	4	5
Questão 2:	Eu gosto das aulas de Educação Física quando:					
	f) Aprendo uma nova habilidade	1	2	3	4	5
	g) Me dedico ao máximo à atividade	1	2	3	4	5
	h) Compreendo os benefícios das atividades propostas na aula	1	2	3	4	5
	i) As atividades me dão prazer	1	2	3	4	5
	j) O que eu aprendo me faz querer praticar mais	1	2	3	4	5
	k) Exercito o meu corpo	1	2	3	4	5
Questão 3:	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	l) Não consigo realizar bem as atividades	1	2	3	4	5
	m) Não sinto prazer na atividade proposta	1	2	3	4	5
	n) Quase não tenho oportunidade de jogar	1	2	3	4	5
	o) Exercito pouco o meu corpo	1	2	3	4	5

	p) Não há tempo para praticar tudo o que eu gostaria	1	2	3	4	5
--	--	---	---	---	---	---

Itens referentes à Motivação Extrínseca

Questão 1:	Participo nas aulas de Educação Física porque:					
	a) Faz parte do currículo da escola	1	2	3	4	5
	b) Estou com os meus amigos	1	2	3	4	5
	c) O meu rendimento é melhor que o dos meus colegas	1	2	3	4	5
	d) Preciso tirar boas notas	1	2	3	4	5
Questão 2:	Eu gosto das aulas de Educação Física quando:					
	a) Me faz esquecer as outras aulas	1	2	3	4	5
	b) O professor e os meus colegas reconhecem a minha atuação	1	2	3	4	5
	c) Me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	d) As minhas opiniões são aceites	1	2	3	4	5
	e) Me saio melhor que os meus colegas	1	2	3	4	5
Questão 3:	Não gosto das aulas de Educação Física quando:					
	f) Não me sinto integrado no grupo	1	2	3	4	5
	g) Não simpatizo com o professor	1	2	3	4	5
	h) O professor compara o meu rendimento com o de outro	1	2	3	4	5
	i) Os meus colegas gozam com as minhas falhas	1	2	3	4	5
	j) Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros	1	2	3	4	5
	k) Obtenho notas baixas	1	2	3	4	5
	l) As minhas falhas fazem com que eu não pareça bom para o professor	1	2	3	4	5

Avaliação de Educação Física,

Questão 1:	É importante porque:					
	a) Tem influência na média final do secundário	1	2	3	4	5
	b) Motiva-me para a prática desportiva	1	2	3	4	5
	c) Está presente na área de estudos que quero seguir	1	2	3	4	5
	d) Aumenta o meu interesse.	1	2	3	4	5
Questão 2:	Não influencia a média final de Secundário:					
	a) A minha motivação diminui	1	2	3	4	5

b) Desvalorizo a Disciplina	1	2	3	4	5
c) Preocupo-me com a classificação final da disciplina	1	2	3	4	5
d) O meu empenho é o mesmo	1	2	3	4	5
e) Preocupo-me em aprender	1	2	3	4	5
f) Desvalorizo as modalidades que não gosto	1	2	3	4	5
g) Não dou importância ao que transmite o professor	1	2	3	4	5