

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Efeitos do Projeto Curricular no Processo de Ensino-  
Aprendizagem em Educação Física**

**Versão definitiva após defesa**

**Luís Carlos Pêpe Orelhas**

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

**dezembro de 2021**



## **Resumo**

O objetivo principal deste Relatório de Estágio é a exposição de todo um processo de Estágio Pedagógico que se desenvolveu no Agrupamento de Escolas do Fundão no ano letivo 2018/2019. O documento relata e descreve a análise e reflexão da planificação, a lecionação, estratégias de intervenção no ensino-aprendizagem dos alunos de uma turma de 10<sup>a</sup> ano, bem como numa de 5<sup>o</sup> ano e numa de 6<sup>o</sup> ano.

Numa segunda parte deste Relatório é apresentado um trabalho de iniciação à investigação com o objetivo de verificar os efeitos do projeto curricular no processo ensino-aprendizagem em Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão. No trabalho foram questionados professores do Agrupamento de Escolas onde foi realizado o Estágio, tendo os resultados sido analisados de forma qualitativa, explorando essencialmente a experiência dos professores face ao atual projeto curricular e observando a sua opinião acerca do mesmo em função das necessidades dos alunos e das aulas de Educação Física.

## **Palavras-chave**

Educação Física, Estágio Pedagógico, Lecionação, Projeto Curricular.



# **Abstract**

The main objective of this document is to expose the pedagogic internship that has been developed in Fundão's school group in 2018/2019. The document presents the analysis and reflection of the planification, teaching and intervention strategies in the teaching of students of the 10th grade, 5th grade and 6th grade.

In the second part of this document we expose a investigation report which objective is to study the effects of the curricular project in the process of teaching physical education students of the Fundão's school group. In this study, we asked physical education teachers and qualitatively analysed the results, exploring their experiences with the current curricular project and observing their opinions about how this affects student's needs.

# **Keywords**

Physical Education, Pedagogic Internship, Teaching, Curricular Project.



# Índice

Resumo .....	iii
Abstract .....	v
Índice .....	vii
Lista de Figuras .....	x
Lista de Tabelas.....	xii
Lista de Acrónimos .....	xiv

## CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica

<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização .....</b>	<b>2</b>
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	3
2.3. Professor Estagiário.....	4
<b>3. Intervenção .....</b>	<b>5</b>
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	5
3.1.1.1. Princípios Base .....	6
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	6
3.1.1.3. Planeamento .....	6
3.1.1.4. Avaliação.....	8
3.1.1.5. Condução do Ensino .....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	10
3.1.2.1. Princípios Base .....	10
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	11
3.1.2.3. Planeamento .....	12
3.1.2.4. Avaliação.....	13
3.1.2.5. Condução do Ensino .....	14
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	15
3.2. Área II - Participação na Escola .....	16
3.2.1. Desporto Escolar .....	16
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	17
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....	20

3.3. Área III - Relação com a Comunidade.....	21
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma .....	21
3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....	21
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	22
<b>4. Reflexão Final .....</b>	<b>22</b>
<b>5. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>24</b>

## **CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica**

<b>1. Introdução.....</b>	<b>25</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>27</b>
2.1. Participantes .....	27
2.2. Procedimentos .....	27
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	28
<b>3. Resultados.....</b>	<b>29</b>
<b>4. Discussão .....</b>	<b>31</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>36</b>
<b>6. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>39</b>





# Lista de Figuras

Figura 1. - Pavilhão e Espaços Exteriores da Escola .....	2
Figura 2. - Interior do Pavilhão (Pav1, Pav2, Pav3) .....	2
Figura 3. - Espaço Alternativo do Pavilhão (Pav4) .....	2
Figura 4. - Dia Nacional do Desporto Escolar. Aula de Zumba .....	15
Figura 5. - Corta-Mato 3500m Juvenis Masculinos .....	16
Figura 6. - Mega Sprint 40m Juvenis Femininos .....	16
Figura 7. - Torneio Basquetebol 3x3 Juvenis Femininos .....	16
Figura 8. - Espaço Provas de Aferição .....	17



# Lista de Tabelas

Tabela 1. - Extensão de Conteúdos 5ºF.....	6
Tabela 2. - Extensão de Conteúdos 6ºD.....	7
Tabela 3. - Avaliação Final - Ginástica de Solo - Elementar.....	12
Tabela 4. - Ficha Biográfica Participantes do Questionário .....	24
Tabela 5. - Exemplo Planificação Plurianual .....	31
Tabela 6. - Exemplo Divisão Níveis e Objetivos .....	32
Tabela 7. - Exemplo Divisão de Conteúdos por ano .....	32
Tabela 8. - Exemplos Guia de Avaliação Sumativa .....	33



# Lista de Acrónimos

AEF - Agrupamento de Escolas do Fundão

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

GDEF - Grupo Disciplinar de Educação Física

NE - Núcleo de Estágio

PC - Projeto Curricular

UBI - Universidade da Beira Interior







# Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP), integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI) teve lugar no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) no ano letivo 2018/2019.

O Núcleo de Estágio (NE) é constituído por três alunos (nomes) e supervisionado pelo Prof. Doutor António Vicente, orientador científico e pelo Professor António Belo, orientador cooperante responsável pela prática pedagógica, orientação e supervisão de todas as tarefas pedagógicas.

Segundo Machado (1994), o EP conclui a ligação do aluno estagiário entre o “saber e o “fazer”, assim o EP supervisionado é uma disciplina que reúne “o que ensinar”, “como ensinar”, e, “porque ensinar”, conectando uma relação quanto aos conteúdos, formas de ensino, metodologias e todo um complexo de situações pela qual um professor tem de “navegar”, situações estas dificultadas ou facilitadas resultando de uma amplitude de fatores.

Neste EP, foi-nos fornecido pelo AEF, as condições necessárias para que fosse possível a aproximação à realidade das funções, deveres e responsabilidades da profissão, ajudando-nos a adquirir as competências necessárias para as ações pedagógicas e didáticas no contexto em que fomos inseridos.

Durante o ano letivo fomos responsáveis por uma turma de 10º ano assumindo ainda a responsabilidade de lecionação de uma turma de 5º e uma de 6º ano, seguindo o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico (2º ciclo) e do Ensino Secundário, do Ministério de Educação e alguns pontos importantes observados pelos diagnósticos e evolução dos alunos.

Ao longo do ano letivo também tivemos oportunidade de participar no Desporto Escolar (DE), em atividades extracurriculares e em algum trabalho de direção de turma. Este documento relata e reflete todas essas atividades.

Em suma, o presente documento expõe o trabalho realizado durante todo o ano letivo e todas as vivências e aprendizagens do que é o nosso primeiro contacto como professor de educação física.

## **2. Contextualização**

Em primeiro lugar irá ser feita uma apresentação da Escola e das condições que nos foram fornecidas para a Prática de Ensino Supervisionada (PES), muito em particular a lecionação da disciplina de Educação Física. De seguida divulgar o trabalho que é feito e as responsabilidades que são cedidas ao Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) durante todo o ano letivo. E por fim, falar sobre o porquê de ter escolhido esta área como profissão, das fragilidades que esperávamos serem trabalhadas, da nossa expectativa em relação a este ano e dos nossos objetivos para o futuro.

### **2.1. Escola**

O AEF surgiu em 2012 da agregação do Agrupamento de Escolas João Franco e da Escola Secundária do Fundão, atualmente este Agrupamento inclui um total de 7 Escolas do 1ºCiclo e 4 Escolas do Pré-Escolar no concelho do Fundão. O Agrupamento é constituído por treze escolas, desde os Jardins de Infância à Escola Secundária, distribuídas pelo conselho do Fundão. A Escola João Franco engloba o 4º ano de escolaridade (1º ciclo), o 5º e 6º ano (2º ciclo), o 7º ano (3º ciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. A Escola Secundária do Fundão tem oferta formativa no 3º ciclo, Ensino Secundário, Ensino Artístico, Cursos Profissionais e os Cursos de Educação e Formação (CEF).

O AEF no ano letivo 2018/2019 compreendeu um total de 1500 alunos, distribuídos em 80 turmas dos diferentes ciclos de estudos, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, contando ainda com um Centro para a Qualificação e Ensino Profissional. O Agrupamento implicou o contributo de 172 professores em horário completo e 15 professores em meio horário.

A lecionação da disciplina de EF, juntamente com algumas das atividades do desporto escolar, provas de aferição Físico-Motoras e outros eventos. As aulas eram maioritariamente lecionadas no pavilhão desportivo, onde o espaço principal era dividido em 3, cada um destes, preparado com o material necessário para a prática das modalidades de Voleibol, Basquetebol e Badminton e ainda um outro espaço interior direcionado para a modalidade de Ginástica e algumas modalidades de Atletismo (Salto em Altura). Os 4 espaços exteriores, raramente utilizados por condições meteorológicas, também estavam ao nosso dispor.



Figura 1. - Pavilhão e Espaços Exteriores da Escola



Figura 2. - Interior Pavilhão (Pav1, Pav2, Pav3)



Figura 3. - Espaço Alternativo Pavilhão (Pav4)

## 2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) foi, durante o ano letivo 2018/2019 composto por 10 professores de EF e mais 3 professores estagiários vindos da Universidade da Beira Interior (UBI).

O Grupo foi responsável no início do ano por realizar a distribuição dos espaços desportivos pelos diferentes horários de aulas e realizar o mapa de rotações de espaços, assim como criar o horário de treinos dos grupos-equipas do DE. E ainda pela organização e realização de outros eventos do DE ao nível escolar como por exemplo o Basquetebol 3x3, o Corta-Mato escolar e os Megass escolares, juntamente com o acompanhamento dos alunos apurados nestes eventos nas fases seguintes, assim como a organização apenas a nível escolar dos eventos Ski4all e o torneio escolar de Badminton.

Para o planeamento das aulas de EF, o GDEF utiliza e recomenda a orientação pelo Programa de EF ajustando este às capacidades e necessidades da turma em questão. Quanto ao método para avaliar a aptidão física a escola optou por adotar os testes do FitEscola pela primeira vez, essencialmente o teste do vaivém, o teste de força de braços e resistência abdominal e os testes de flexibilidade e salto horizontal.

Neste ano letivo de 2018/2019, devido a obras na Escola João Franco, a Direção foi obrigada a deslocar os alunos que frequentavam esta Escola para os estabelecimentos da Escola Secundária do Fundão. Com isto, o Grupo de Educação Física ficou sem espaço para as reuniões e impressão de documentos, o que dificultou muito a gestão de documentos e a habilidade de imprimir documentos de ajuda para as aulas de educação física.

No que diz que diz respeito às condições para a lecionação da disciplina de EF, a Escola apresentava boas condições, uma vez que dispunha de material para todas as principais modalidades desportivas presentes no Programa de EF, assim como de um pavilhão desportivo direcionado às modalidades coletivas que apresenta algumas lacunas em termos de espaço, visto que existem (em condições normais) três turmas ao mesmo tempo neste espaço. Com isto, a gestão das modalidades a serem lecionadas fica limitada, pois todos os professores devem seguir um plano anual com rotações de 4 em 4 semanas.

### ***2.3. Professor Estagiário***

É como forma e com o objetivo de aproximar e integrar os estudantes universitários na vida profissional que está integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário este Estágio Pedagógico. Introduzido nesta fase final da formação para Professor de EF, o Estagiário conta com a ajuda de um Professor Orientador Científico da UBI e um Professor Orientador Cooperante (da Escola), que assistem a uma melhor integração na Escola e no desenvolvimento de competências e aptidões necessárias a um bom desempenho da profissão de Professor de EF.

O Estagiário assume o papel de Professor de EF com supervisão do Professor Cooperante e com ajuda dos outros Professores Estagiários, que proporcionam mais possibilidades para refletir sobre acontecimentos, debater ideias e partilhar conhecimentos de forma a melhorar como docente.

A educação física e o desporto sempre estiveram presentes na minha vida de forma positiva. A disciplina como um meio de diversão e também de aprendizagem de didáticas que eu gostava e também como uma “fuga” à rotina das aulas sentado numa cadeira. Para mim o professor de EF sempre foi uma pessoa séria que conseguia motivar e dar aos alunos, num ambiente mais lúdico, valores, competências e relações professor-aluno como mais nenhum professor em nenhuma outra disciplina consegue.

Ao decidir seguir a via ensino para professor de Educação Física, neste EP os meus objetivos principais eram:

- Conhecer melhor o ambiente escolar e as funções de professor neste meio;

- Desenvolver competências como professor e adquirir novas estratégias e conhecimentos para a disciplina de EF;
- Cativar, ensinar e motivar os alunos a adquirirem gosto pelo desporto e transmitir-lhes todas as experiências positivas que o desporto tem para oferecer;
- Criar relações positivas professor-aluno e ajudar na criação de relações interpessoais aluno-aluno e incentivar a ajuda mútua nas aulas de EF.

### **3. Intervenção**

Foi realizada uma intervenção de gestão e planeamento de aulas a uma turma de 10º ano e todo um trabalho burocrático que é necessário no início de um ano letivo. Juntamente com esta turma de 10º ano, foi também planeada uma Unidade Didática (UD) para uma turma de 5º e 6º ano de escolaridade, cada uma delas com modalidades, estratégias de ensino e avaliações diferentes. De seguida é apresentado a relação com o meio escolar e o GDEF, juntamente com todas os processos e atividades relacionados aos mesmos.

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

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

Para leção de aulas do 2º Ciclo, foram atribuídas duas turmas: uma de 5º ano e uma de 6º ano. A turma de 5º ano realizava na altura uma UD de Atletismo, num dos espaços exteriores com caixa de areia. A turma de 6º ano encontrava-se no PAV4, espaço por baixo do pavilhão principal cuja área era destinada à UD de Ginástica, na qual a turma estava a trabalhar. Ambas UD's estavam a cargo de um professor que não era o nosso professor orientador e a leção funcionou mais como uma “ajuda” ao professor encarregue pelas turmas, com objetivo de ganhar experiência e observar as diferenças entre o 2º e o 3º ciclo. A avaliação diagnóstica apenas se conseguiu realizar na turma de 6º ano, ainda de forma muito condensada devido à falta de tempo disponível. A turma de 5º ano teve uma espécie de “apresentação” ao salto em comprimento, apenas tendo acesso a 3 aulas de 45 minutos.

### **3.1.1.1. Princípios Base e Intervenção**

O Programa Nacional de Educação Física assume o 5º ano como revisão de matérias do 1º ciclo (atividades lúdicas e expressivas infantis) juntamente com a certificação das bases de desenvolvimento seguintes, o que significa que, de forma simples e introdutória às modalidades, os exercícios devem ser maioritariamente lúdicos, mas mais relacionados às modalidades. Pegando no ponto acima, no 6º ano o objetivo já transcende o lúdico e pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências deliniadas no âmbito das aprendizagens essenciais, nas quais a responsabilidade de darmos ao aluno uma base forte de competências é essencial e obrigatório em todas as escolas, de modo a não atrasar o processo ensino-aprendizagem nos anos seguintes.

### **3.1.1.2. Fundamentação do Plano da Unidade Didática**

A intervenção no ensino básico, mais propriamente no 2º Ciclo, foi realizada com as turmas do 6ºE e 5ºF da Escola João Franco do Agrupamento de Escolas do Fundão e teve como orientação a ajuda do professor Júlio Gonçalves, que é o professor de Educação Física destas duas turmas.

A lecionação a este Ciclo de Estudos, ocorreu no início e final do 2º período escolar, respetivamente. As rotações estão organizadas de modo a serem mudadas de 4 em 4 semanas e as turmas do 5º e 6º ano têm um bloco de Educação Física de 45 minutos e outro de 90 minutos, onde apenas este último é lecionado no pavilhão sendo que o de 45 minutos seria lecionado num espaço exterior. Ficou então da nossa autoria a lecionação de 4 aulas de 90 minutos de ginástica para o 6º ano e 4 aulas de 45 minutos no exterior para a turma de 5º ano, onde se planearam aulas de saltos (atletismo).

A turma do 6ºE era composta por 21 alunos, destes, 10 raparigas e 11 rapazes, onde todos realizavam a aula, muitos deles sem sabrinas, que é material requerido para a prática da modalidade, mas ainda assim era-lhes permitida a participação na aula.

A turma do 5ºF era composta por 18 alunos, destes, 8 raparigas e 10 rapazes, onde existiam duas raparigas que não realizavam aulas de EF devido a terem atestado médico por motivos de lesão.

### **3.1.1.3. Planeamento**


No que diz respeito ao planeamento das aulas, o professor Júlio aconselhou, na turma do 6ºE, o planeamento de Ginástica Artística (Solo) visto que estes alunos já tinham sido introduzidos à Ginástica de Aparelhos, e seria no próximo período, a avaliação da sequência do nível introdutório da modalidade. A turma teria então, dentro desta rotação, 4 aulas de ginástica de 90 minutos.

No que respeita ao 5ºF, o professor concedeu mais liberdade no planeamento, sendo que este deveria ir de encontro à UD de Atletismo. Nesta, a modalidade escolhida foi o Salto em Comprimento que, como referido acima, se dispunha de 4 aulas de 45 minutos, onde uma delas seria no último dia de aulas e não seria lecionada.

Uma vez que esta UD ficou apenas reduzida a 3 aulas, o planeamento foi elaborado de uma forma mais concentrada, indo assim de encontro às principais capacidades a serem trabalhadas pelos alunos.

Nestas três aulas, teve-se especial atenção à técnica, progredindo numa última aula para uma competição de salto que serviria, de certa forma, de uma maneira de avaliar se foi adquirida a técnica pretendida, como também para incentivar o espírito competitivo e motivar os alunos. A sequência de planeamento destes conteúdos pode ser visualizada na tabela, assim como a distribuição temporal dos conteúdos lecionados ao longo da UD.

Tabela 1. - Extensão de Conteúdos 5ºF

 Agrupamento de Escolas do Fundão Ano Letivo 2018/2019 5ª F - Atletismo - 2º Período					
		Data	08/fev	15/fev	22/fev
		Aula	1-2	3-4	5-6
		Conteúdos			
Habilidades Motoras	Salto em comprimento	Corrida de Balanço (6 a 12 passadas)	T/E	E / AF	C / AF
		Impulsão	T/E	E / AF	C / AF
		Voo		T/E	C / AF
		Queda		T/E	C / AF
T- Transmissão   E - Exercitação   C - Consolidação   AF - Avaliação Formativa					

Na UD de Ginástica Artística da turma 6ºE contou-se com as 4 aulas de 90 minutos programadas, a avaliação diagnóstica (AD) contou com a execução de todos os elementos do nível introdutório, juntamente com a roda (com ou sem cabeça de plinto) e pino (com ajuda ou plinto).

O planeamento de aulas para a UD foi ajustado de modo a conseguir conciliar todos os conteúdos a serem lecionados, sabendo que a primeira aula se destinaria à AD e que não se

conseguiria avaliar uma sequência completa com o número reduzido de aulas e de tempo potencial de aprendizagem.

Tabela 2. - Extensão conteúdos 6ºE

		Agrupamento de Escolas do Fundão Ano Letivo 2018/2019 6ª E - Ginástica Artística - 2º Período				
		Data	08/fev	15/fev	22/fev	22/fev
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Aula</b>		1-2	3-4	5-6	7-8
	<b>Conteúdos</b>					
	Ginástica Solo	Rolamento Frente - P/Afastadas	AD		T/E	E/AF
		Rolamento Retaguarda - P/Afastadas	AD		T/E	E/AF
		Roda	AD	T/E	E/AF	C/AF
Pino em Situação de Exercício		AD	T/E	E/AF	C/AF	
T- Transmissão   E - Exercitação   C - Consolidação   AF - Avaliação Formativa						

### 3.1.1.4. Avaliação

No que consta à avaliação, como referido anteriormente, o facto de ter poucas aulas fez com que uma avaliação sumativa tenha sido adiada para outra rotação, onde não serão os professores estagiários a fazer a intervenção, assim, não existem registos de uma avaliação sumativa.

Após a avaliação diagnóstica de ginástica do 6ºE, registou-se que 5 dos alunos já se encontravam em parte do nível elementar. Nas aulas que se seguiram utilizou-se a Avaliação Formativa de modo a acompanhar a evolução da turma, esta avaliação tem uma grande importância devido ao facto de dar ao professor um meio para adaptar o planeamento consoante as dificuldades/evoluções dos alunos.

Na turma do 5ºF não existiu avaliação diagnóstica nem sumativa, isto devido ao fato de estarem disponíveis apenas 3 aulas de 45 minutos, onde o objetivo seria aproveitar ao máximo o tempo potencial de aprendizagem.



### **3.1.1.5. Condução do Ensino**

Os estilos de ensino mais utilizados nestas turmas seriam os estilos de comando, onde o professor transmitia a informação e os alunos realizavam o exercício e a tarefa, aquando da realização do exercício, o professor acompanhava e informava individualmente ou em grupo os alunos.

O tipo de *feedback* foi o corretivo de forma a ajudar os alunos a perceber melhor o que estavam a falhar, sendo que este foi mais utilizado na ginástica, juntamente com este tipo de *feedback*, o positivo também foi um dos mais utilizados, visto que após o *feedback* corretivo, este mostrou reforçar e motivar o aluno na atividade.

A transmissão e exercitação foi realizada maioritariamente através do método de exposição, intercalando com o método de inquérito de forma a garantir a atenção dos alunos e fazer com que eles também tenham um papel no seu ensino-aprendizagem.

Apesar do bom comportamento da turma existia sempre muita energia e impaciência, que é própria da idade dos alunos, posto isto, nas intervenções tentava-se sempre transmitir a informação no menor tempo possível, para manter a atenção dos alunos e poupar tempo de aula. Nestes momentos, as estratégias utilizadas seriam a organização da turma em meia-lua (onde os alunos nunca estão fora do campo de visão do professor nem uns atrás dos outros) e utilização de exercícios de aquecimento mais intensos (que ajuda no aumento do empenhamento motor nas aulas de 45 minutos, nas aulas de ginástica que costumam ser mais monótonas e também nestes momentos de ligeiro cansaço, os alunos prestavam mais atenção).

Como exemplo prático da utilização da avaliação diagnóstica de ginástica, registou-se que 5 dos alunos já se encontravam em parte do nível elementar, contando com a quantidade reduzida de alunos que se encontravam neste nível, foi-lhes atribuído aos alunos no nível elementar a tarefa de exemplificar as tarefas e ajudar os colegas nas diferentes estações. Progressões na roda e no pino de braços que foram utilizadas nos restantes alunos, nestes foram retiradas, introduzindo-se apenas a ajuda do professor no pino de braços em vez de a progressão no plinto.

Estas aulas foram organizadas sempre com exercícios com muita intensidade no aquecimento, seguido de trabalho por estações. Com a ajuda dos alunos no nível elementar, o controlo da turma revelou ser mais simples, mas ainda assim, o registo das avaliações formativas foi comprometido devido ao fato de os alunos necessitarem de muitos ajuda na elaboração dos elementos gímnicos.

Nas aulas de salto em comprimento, foram utilizados exercícios lúdicos para a aprendizagem da técnica, nos quais se registaram muitas melhorias na técnica dos alunos, mantendo a sua

motivação na tarefa. Nestas aulas, a turma foi dividida por género, devido à competitividade dos alunos desta idade e ao facto de só haver uma caixa de areia e do espaço exterior estar a ser ocupada também por outra turma. O controlo da turma nesta organização torna-se mais difícil, mas, dar liberdade e responsabilidade aos alunos nestes momentos pensa-se ser um fator importante para a sua evolução como alunos e pessoas.

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

#### ***3.1.2.1. Princípios Base***

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o 10.º ano apresentasse como uma consolidação de conteúdos apresentados anteriormente, juntamente com algumas áreas alternativas. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.

Com o caso deste roulement apresentado pelo GDEF, os alunos tinham 4 UD's durante o ano letivo, juntamente com algumas modalidades alternativas que foram lecionadas para aumentar os seus padrões motores, motivar e também tirar os alunos das rotinas que têm desde o 2º ciclo, visto que no Agrupamento de Escolas do Fundão o roulement é igual desde que iniciam as aulas de EF.

Seguindo o PNEF, as duas modalidades coletivas foram o Basquetebol e o Voleibol. No caso do voleibol, os alunos encontravam-se num nível muito baixo, o que retirou a possibilidade de lecionar as ações técnico-táticas previstas pelo PNEF, concentrando-nos praticamente apenas nas habilidades motoras básicas da modalidade. No Basquetebol os objetivos já foram mais de encontro com o PNEF dadas as circunstâncias da turma, que se encontrava num nível elementar, assim em situação de jogo ou exercício critério o aluno devia agir com oportunidade e correção das ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

As modalidades individuais lecionadas foram a Ginástica (Solo, Acrobáticas e Aparelhos) e o Badminton. Na ginástica o objetivo principal era a execução de um esquema individual com os elementos gímnicos do nível introdutório ou elementar (consoante a avaliação diagnóstica do aluno) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Badminton, tal como no Basquetebol, onde os alunos apresentavam um nível mais elementar, os objetivos do PNEF

aplicavam-se, novamente o aluno em situação de jogo ou exercício critério o aluno devia agir com oportunidade e correção das ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Finalmente, como objetivo da maioria das aulas lecionadas, tivemos em consideração o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos na área da aptidão muscular e aeróbica para os enquadrar na zona saudável de aptidão física do programa FITEscola.

### ***3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma***

A turma que me foi atribuída no Ensino Secundário foi o 10º ano de Ciências e Tecnologias. A turma contava com 24 alunos, sendo que 8 pertencem ao género masculino e 16 ao género feminino.

Numa primeira fase, no que se pode considerar uma das primeiras grandes dificuldades, foi realizado o planeamento anual, tendo em consideração as unidades didáticas de leção obrigatória: Voleibol, Basquetebol, Badminton e Ginástica, juntamente com alguns desportos alternativos como Dança, Tag Rugby, Frisbee, Kin-Ball, Corfebol, Atletismo (corrida) e Ténis de mesa. As UD, como Bento, J.O. (1998) refere, são fundamentais para dar ao professor e ao aluno clareza nas etapas do ensino aprendizagem, mas devido a uma má organização não foram elaboradas logo de início, focando mais em todos os aspetos burocráticos de organização para elaboração do planeamento anual, fichas biográficas dos alunos, extensão de conteúdos e organização de planos de aula.

Ainda com as dificuldades acima referidas, um plano anual para a turma de 10º ano foi elaborado (ver anexo 4), que apesar de ter sido sujeito a muitas alterações. Algumas delas por condições meteorológicas, eventos inesperados e greves de professores e funcionários, ajudou imenso no planeamento de todas as atividades, UD's e habilidades motoras a trabalhar

Para preparação da leção das aulas, era realizado um planeamento por período, sempre no início do mesmo tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) do 10º Ano, juntamente com toda uma observação da evolução dos alunos.

### ***3.1.2.3. Planeamento***

Ao nível do Planeamento de toda a componente letiva, foram realizadas frequentes reuniões de trabalho com o coordenador de estágio, tendo como principais objetivos situarmo-nos para

percebermos o modo como todo o processo se ia desenrolar e todos os aspetos burocráticos necessários ao bom funcionamento da lecionação.

Toda a fase de planeamento culminou na formação de planos de aula (ver anexo 2), onde estariam presentes: a descrição dos objetivos; descrição das atividades para os alunos; descrição dos materiais e métodos a serem utilizados; além das formas de avaliação. Então, a preparação para as aulas é indispensável e deve resultar num documento que pode ser sujeito a todo um tipo de alterações e melhorias. (Libâneo, 1994).

A fase introdutória consistia numa abordagem teórica sobre o que se iria praticar e sobre a organização da aula, seguindo-se um aquecimento com atividades que focassem pontos importantes para os testes FITEscola ou jogos lúdicos que fossem ao encontro do que se iria realizar nas tarefas seguintes, aumentando assim gradualmente a intensidade da aula. Na fase principal da aula, procuramos lecionar a modalidade criando exercícios simplificados gradualmente mais exigentes para que os alunos fossem criando as competências da UD progressivamente. Nesta fase da aula, optou-se, devido ao grande número de alunos na turma e do espaço reduzido, o trabalho por estações, o que ajudou também em algumas situações na separação dos alunos consoante o seu nível em determinada modalidade.

No planeamento geral de todas as modalidades a lecionar ao longo do ano, importa também referir que este iria depender do roulement (rotação das turmas pelos espaços disponíveis). Ao longo do 1º e 2º período, realizaram-se também os testes de aptidão física inseridos no FITEscola, nomeadamente:

- Força Superior (flexões)
- Força Média (abdominais)
- Força Inferior (salto horizontal)
- Resistência (Vai e Vém)
- Flexibilidade (Sit and Reach)

Para a realização destes testes em dois momentos (1º e 2º período), em praticamente todas as aulas realizaram-se exercícios na parte inicial da aula ou inseridos numa estação com o objetivo de enquadrar os alunos aos exercícios para o momento de avaliação.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

Neste contexto, podemos apresentar a avaliação como um processo que gerou bastantes dificuldades, um dos fatores que mais influencia esta dificuldade é o fato de a avaliação ser feita através da observação, tendo cada professor a sua forma de avaliar, tentando ser


sempre ser justos e corretos. Antes de iniciar o planeamento para a turma, uma avaliação diagnóstica é necessária de forma que o planeamento corresponda às necessidades da turma.

Com ajuda do professor orientador, todas as avaliações foram discutidas até chegar a um consenso. Começando pela avaliação diagnóstica, que segundo Gonçalves, F et.al (2014) é uma ação fulcral no processo ensino-aprendizagem pois situa o aluno e o professor aos conhecimentos e aptidões para cada uma das UD's. Os alunos eram avaliados em 1 ou 2 elementos de nível elementar e 2 elementos de nível introdutório de cada modalidade. Dando o exemplo do Badminton em que as 2 habilidades motoras introdutórias eram o serviço curto e longo e no nível elementar o deslocamento e posicionamentos correto. Os alunos eram avaliados de 1 a 4 por método de observação sendo de seguida feita uma média que distribuía os alunos por estes níveis.

A avaliação formativa segundo Fernandes, D (2006) trata-se de uma avaliação interactiva, centrada nos processos cognitivos dos alunos e associada aos processos de feedback, de regulação, de auto-avaliação e de auto-regulação das aprendizagens que, ao longo do ano deve ser analisada tanto pelo professor para planeamento como pelo aluno para auto-avaliação e melhoramento. Esta avaliação revelou ser a mais difícil, era raro o momento livre para anotações, mesmo com um planeamento certo de apenas uma ou duas habilidades motoras a registar. Entre feedbacks, explicações e exemplificações, o tempo para esta avaliação era escassa. Os restantes professores estagiários e o professor orientador ajudavam nesta parte, discutindo a evolução dos alunos durante o ano letivo e transmitindo esta informação aos próprios alunos oralmente, ajudando-os a focar-se nos fatores mais importantes para uma evolução para o ano seguinte, visto que se encontravam muito atrás do “normal” do PNEF.

A avaliação sumativa é mais pontual, sendo sempre no final de um período escolar, os alunos eram colocados em situações reduzidas de jogo ou no caso da ginástica, numa estação para a sequência final. Esta avaliação revelou ser a mais simples, visto que seria uma aula sem muitos feedbacks e explicações, onde o professor estagiário apenas se focava na avaliação de um aluno de cada vez, avaliação esta de 1 a 4 em cada habilidade motora a ser avaliada, que finalmente seria transferida para uma nota final da modalidade.

Tabela 3. - Avaliação Final Ginástica de Solo - Elementar

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO Ano Letivo 2018/2019 Educação Física - 10º CT1 - Ginástica de Solo - Elementar - 2º Período														
Nº	Nome	RFS	RRPA	RFPA	P	R	AV	P/E	EL	ROD	RRP	Fluidez	Total	Nota Final
		15%	2.50%	5%	10%	10%	2.50%	10%	5%	10%	5%	10%	85	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

### 3.1.2.5. Condução do Ensino

Esta turma de 10º ano foi muito acessível, mostrando por vezes apenas alguma falta de motivação em modalidades que apresentavam mais dificuldades. Nessas modalidades, registou-se com a avaliação diagnóstica que os alunos se encontravam mesmo muito atrás do que era previsto ou do que nós esperávamos, especialmente depois de estudarmos o PNEF e os objetivos propostos a este ano de escolaridade, que muitos deles eram praticamente impossíveis de atingir. Apesar disto, o PNEF continuou a ser o nosso guia para a condução de ensino, mas apenas como “cábula” que ajudava a decidir as bases mais importante a trabalhar durante o ano letivo.

A lecionação, maioritariamente por estações, com raras ocasiões (mais em aulas finais de período ou avaliação sumativa), mostraram inicialmente ser difíceis de controlar, pois o foco na estação “principal” ligada à UD tirava-nos controlo do resto das estações onde, por vezes, os outros alunos estagiários nos seus relatórios de aula registavam que os alunos perdiam muita densidade motora, por distrações ou falta de motivação.

Em 2 das modalidades principais do roulement, o Basquetebol e o Badminton foram as modalidades mais fáceis de lecionar, isto porque era nelas que os alunos apresentavam níveis superiores, muitos deles no elementar. Nestas duas modalidades a planificação podia ser mais flexível, inserindo nela as modalidades alternativas, aulas mais lúdicas e treinos para o FITescola. Nestas modalidades tal como no 2º ciclo, o estilo de ensino foi o de comando e os feedbacks o corretivo e o positivo, pois eram nestes que nos sentía-mos mais à vontade e nos quais registávamos mais respostas positivas dos alunos.

Falando das modalidades de Ginástica e de Voleibol, nas quais os alunos apresentavam muitas dificuldades (praticamente todos em nível introdutório), o foco das estações era trabalhar elementos base da UD. Estas estações também eram difíceis de gerir, ao contrário das outras, por vezes a estação principal com situações de jogo (no caso do voleibol) ou treino para a sequência final (ginástica), onde se encontravam os alunos com nível mais avançado, era onde a nossa presença era menos sentida. Esta decisão era para tentar motivar os alunos no nível mais introdutório e tentar que os alunos com menos nível conseguissem, ao menos, realizar os elementos básicos de cada UD. Nestas UD's a transmissão e exercitação foi feita pelo método de exposição, onde os professores estagiários exemplificavam praticamente todos os elementos a ser trabalhados na leção, muitas vezes no início da aula mas maioritariamente enquanto andávamos entre estações.

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

O EP proporcionou-nos uma via para testar as nossas aprendizagens, estas que podemos resumir da forma positiva, pois a evolução ao longo do ano foi notória. Para chegar ao positivo, passámos por muitas dificuldades, umas ultrapassadas e outras registadas para melhorar no futuro.

Os nossos colegas estagiários foram importantíssimos, especialmente numa fase inicial em que existem tantas variáveis para controlar, que mesmo com planos de aula existem sempre coisas que nos escapam. Estes colegas faziam um trabalho mais de controlo, ajudando em partes da turma que seriam separadas da UD principal por motivos de falta de espaço para uma turma grande, o que revelou ser uma grande ajuda e colmatou uma das maiores dificuldades iniciais.

No fim de cada aula, as reuniões revelaram ser também um fator bastante importante. Nestas, expúnhamos as nossas dificuldades, analisávamos os erros mais importantes a remendar e o que se poderia fazer de melhor maneira. Muitas destas seriam de carácter mais casual, mas mostram a importância de se ter um grupo de vários estagiários para expor mais ideias e experiências.

Aquando das quatro UD's principais (ginástica, voleibol, basquetebol e badminton), a leção seria um ponto positivo, onde revelei facilidade e confiança na transmissão dos feedbacks. Os maiores problemas revelaram-se na organização de aula com uma turma numerosa e heterogénea em relação ao seu nível, controlo da turma e motivação nas estações secundárias à UD. A solução que se encontrou para esta dificuldade foi a criação de estações de treino para fitescola com ilustrações para exemplificar os exercícios pretendidos e até

mesmo, outras modalidades que se pudessem praticar sem muita atenção do professor, como o ténis de mesa.

Uma das modalidades alternativas escolhida foi a dança, nesta nenhum de nós teria a experiência necessária para a lecionar. Para colmatar este fator, decidimos inserir-nos em aulas de outra professora docente e praticar a UD com a turma à qual ela estava responsável. Após o final da leção desta UD podemos considerar a ultrapassagem desta “barreira” como um fator muito positivo, no qual mostrámos dedicação e vontade de aprender e ensinar da melhor maneira possível.

O ponto mais fraco foi com certeza a gestão de todo o material burocrático necessário para a leção de Educação Física de uma turma. Graças ao professor Orientador, conseguimos ainda programar, lecionar e avaliar todo o ano letivo, mas tivemos de sacrificar uma atividade que seria apresentada aos alunos no dia nacional do Desporto Escolar.

Podemos considerar como um fator muito positivo a originalidade e todo um leque de experiências novas que fornecemos aos nossos alunos, estes por via de jogos lúdicos de aquecimento, nos quais os alunos podiam aquecer divertindo-se e, também, todos os desportos alternativos que lhe foram apresentados, como: corfebol, dança, ténis de mesa, kinball, tag-rugby e frisbee.

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Neste ano letivo foi-nos atribuído, das 6 modalidades disponíveis para o DE, o futsal juvenil feminino, onde se encontraram bastantes dificuldades na gestão da equipa devido à fraca participação durante os treinos, tendo estes em média apenas 3 ou 4 alunas presentes. Nos jogos conseguimos sempre apresentar uma equipa, muitas vezes recorrendo a alunas que se inscreveram apenas para ajudar nas presenças obrigatórias dos jogos e a alunas que jogavam futsal fora da escola em clubes que também não conseguiam participar nos treinos.

Os horários carregados, juntamente com assuntos pessoais como explicações e estudos, impediam as alunas de participar na maioria dos treinos. Por vezes conseguíasse “recrutar” outros alunos, por vezes do género masculino, para ajudar nos treinos ou então realizavam-se treinos com exercícios muito específicos de passe, remate e controlo de bola. Estes que se revelaram mais importantes que o conhecimento geral sobre a modalidade, rotações, posições etc. pois as alunas, após uma avaliação diagnóstica revelaram estar num nível bastante introdutório.



Era responsabilidade dos professores estagiários a planificação do treino e a gestão da equipa nos jogos. Na planificação de treino recorriamos à elaboração de planos de treino (ver anexo 12), que raramente eram seguidos como planeado devido à fraca aderência dos alunos aos treinos. Na parte dos jogos, assumíamos a posição de treinador e por vezes de árbitro quando o mesmo não se encontrava presente.

### 3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Para além da intervenção como treinadores da equipa de futsal do DE, estivemos ainda presentes em outras atividades como o Corta-Mato interescolar e a fase distrital, o Basquetebol 3x3 interescolar, o Mega-Sprint Interescolar e um dia de voleibol de professores contra alunos.

Visualizando a tabela seguinte podemos verificar todas as atividades do GDEF que acompanhamos, ajudando sempre mais na parte de controlo do que na organizacional, visto que as atividades já estariam organizadas pelo GDEF.

Tabela 4. - Atividades GDE

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS
28 de setembro, último tempo da manhã	Dia Nacional do Desporto Escolar Aula de Zumba	Todos os alunos com EF nesse período
14 de novembro	Corta-Mato Interescolar	Todos os alunos
29 de janeiro	Corta-Mato Distrital	Alunos apurados
27 de fevereiro	Mega Sprint Interescolar	Até ao escalão de juvenis
13 março	Torneio de Basquetebol 3x3	Todos os alunos
5 de abril	Torneio de Badminton	3º Ciclo
5 de abril	Torneio de Voleibol	2º, 3º, 4º e 5º Ano
22 a 30 de abril	Treino para as Provas de Aferição de Expressão Físico-Motora	2º Ano
29 de maio	Jogo de Voleibol entre Professores e Alunos	12º Ano

No dia nacional do Desporto Escolar, foi-nos proposto que tentássemos reunir a maior parte de alunos possíveis para participar na aula de zumba. Como esta é uma área com menos aderência por parte dos alunos, especialmente do género masculino, o nosso trabalho foi de motivação e de registo fotográfico para o GDEF.



Figura 4. - Dia Nacional do Desporto Escolar. Aula de Zumba

No corta-mato interescolar fomos encarregues, inicialmente, de transmitir a informação aos alunos do mesmo e registar as inscrições. No dia do corta-mato tínhamos funções de registo fotográfico dos pódios, gestão e segurança do percurso, registo das partidas e chegadas e gestão dos dorsais. Os alunos melhores classificados iriam ao corta-mato distrital, onde apenas o estagiário Miguel Pereira estava disponível e realizou apenas funções de reportagem fotográfica. O Mega Sprint apresentou uma gestão e organização praticamente igual ao corta-mato, estes eventos destinavam-se a encontrar os melhores alunos que iriam representar a escola nas fases seguintes, sendo que no Corta-Mato foram apurados os primeiros 6 alunos de cada escalão/género e no Mega Sprint, os 2 primeiros nas provas de velocidade (40m) e o primeiro nas provas de resistência (1000m) e salto em comprimento.



Figura 5. - Corta-Mato 3500m Juvenis Masc.



Figura 6. - Mega Sprint 40m Juvenis Fem.

Nos 3 torneios organizados pelo GDEF a gestão foi idêntica, once cada escalão e género teria uma área separada para cada um dos mesmos. Cada estagiário e professor ficou encarregue de uma dessas áreas onde teriam de arbitrar os jogos e registar resultados, sendo que a única diferença entre o estagiários e os professores seria que os primeiros teriam de fotografar para o jornal da escola. No meu caso, fui responsável por uma área do torneio de basquetebol 3x3 e uma área do torneio de badminton.



Figura 7. - Torneio Basquetebol 3x3 Juvenis Fem.

Para as provas de aferição do 2º ano de escolaridade, os professores estagiários, juntamente os professores responsáveis, encarregaram-se da montagem do material, seguindo à regra as fichas de regulamento, consequentemente demonstrámos, explicámos e exemplificámos os exercícios aos alunos, visto que muitos deles nunca teria tido contacto com exercícios deste tipo. O treino começou uma semana antes da prova e neste acompanhávamos os alunos pelos percursos dando feedbacks e ajudando os com mais dificuldades. Esta prova continha exercícios individuais de equilíbrio, precisão, rolamentos, saltos à corda, utilização de raquete de ténis com bola para deslocação e controlo e um exercício em grupo do “jogo da raposa”, onde se registava a tomada de decisão e a motricidade geral do aluno.



Figura 8. - Espaço Provas de Aferição

No final do ano letivo como recompensa e festejo do final de ano antes de exames, os alunos de 12º ano propuseram um jogo de voleibol à melhor de 5 sets contra professores e estagiários. Para este evento ficámos responsáveis pela parte da escolha musical e também da montagem de todo o material, bem como a nossa participação no jogo em si, no qual os professores ganharam 3-2.

### **Planeamento de exercícios para alunos com NSE**

Para além de todas estas atividades referenciadas acima, o grupo de estagiários ficou responsável, uma vez por semana de planear exercícios para partes fundamentais de aula de

EF de 6 alunos com NSE do 10º ano. Separaram-se estes alunos da aula de EF e dos outros alunos para que o foco fosse neles apenas, nas suas habilidades motoras e para eliminar as distrações dos restantes elementos da turma. Também para ajudar os professores responsáveis em momentos de avaliações. Sabemos que é importante incluir este tipo de alunos nas turmas, mas também conseguimos avaliar que são alunos que necessitam de muita atenção, por vezes tendo de sacrificar a observação de outros pontos da aula.

Neste grupo o nosso objetivo passou por motivar os alunos para a modalidade abordada na UD que estava a ser lecionada. Para isso, os exercícios eram simples de compreender e fáceis de executar, juntando um pouco de competição que alguns alunos gostavam e retirando a mesma para um ou dois alunos mais introvertidos. Também incluímos aulas com modalidades alternativas como o Kin-Ball que mostraram ser de grande sucesso.

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

Os treinos de futsal não correram como inicialmente planeado e todos os planos de aula tiveram de ser simplificados ou completamente alterados devido à fraca aderência das jogadoras. Com isto, a evolução foi mínima, apenas registando melhorias na técnica de passe e posse de bola das jogadoras, que foi o mais trabalhado. Para motivar as atletas que iam aos treinos, tivemos de abordar estratégias diferentes, fazendo muitos jogos reduzidos menos “sérios” incluindo os estagiários no jogo praticamente todos os dias. Em competição não conseguimos evoluir muito nem, por exemplo, ganhar jogos. Com sorte, a nossa boa disposição fazia com que as alunas continuassem a tentar e a apresentar-se aos jogos, a criar um bom ambiente que fez com que 2 das jogadoras entrassem no desporto federado. O que tirámos desta experiência é que o importante não são os resultados, mas sim despertar o gosto pelo desporto e pelas experiências positivas que este traz.

O GDEF revelou ser muito trabalhador e acolhedor, sempre ajudando e simplificando as nossas tarefas como estagiários. A organização dos eventos, registos de participantes e muitos mais fatores burocráticos estavam à nossa disposição desde o início, tornando as nossas tarefas mais fáceis. Podemos ver este fator como positivo, pois facilitou e abriu o caminho para nos focarmos noutros fatores importantes para estes eventos, mas também como negativo pois não ficámos com muita ideia de todo um trabalho que antecede a um destes projetos.

Todo este processo ajudou-nos a criar ligações com alunos fora do ambiente de aula, compreender os seus gostos e interesses, ajudá-los a seguir um estilo de vida mais ativo e gosto pelo desporto. Esta parte foi bastante enriquecedora e fez-nos sentir bem e, de certa forma, como que tivéssemos conseguido atingir um objetivo, objetivo este que na nossa opinião é a parte mais importante de um professor de EF.

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

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

Segundo Boavista e Sousa (2013), é um professor colocado numa posição de gestão da escola, centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os professores que dirige em benefício do desenvolvimento dos mesmos. É também uma peça fundamental na relação externa com os encarregados de educação.

Como professores estagiários, durante este ano letivo, foi-nos dada a oportunidade de estarmos presentes numa reunião de início de ano, realizada pelo Diretor da Escola. Nesta reunião foram abordados fatores importantes como os objetivos e metas da escola, atividades e toda uma amplitude de objetivos a atingir durante o ano. De seguida observámos as reuniões de início de ano e de conselho de turma para todas as turmas dos professores estagiários.

Como o Professor Orientador não estava em nenhuma direção de turma, não tivemos muito contacto com as tarefas da direção de turma, o que agora podemos classificar como um lado negativo do processo do EP. Ainda assim, com as reuniões de início de ano ficámos com algumas ideias de todo um processo pelo qual o diretor de turma tem de passar, seja a ligação com os pais dos alunos, seja até todos os problemas e acontecimentos da turma.

#### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

O nosso projeto para a ação de integração seria um percurso de orientação pela Escola com pontos estratégicos onde os alunos teriam de desempenhar uma tarefa. Estas tarefas que seriam supervisionadas pelo GDEF passavam pela realização de nós de escalada, resposta a perguntas desportivas, tiro ao alvo e todo um tipo de habilidades desportivas. Esta atividade não pode ser realizada, principalmente por falta de conhecimento de gestão nossa, pois deixámos muitos trabalhos acumularem e algo teria de ser posto de parte, mas também pela pouca quantidade de tempo que nos faltava quando fomos lembrados que uma atividade deveria ser organizada.

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

Diria que esta área foi a qual, na nossa experiência, se considerou mais pobre. Todos os eventos foram organizados ou já estavam organizados pelo GDEF. Nestes, ainda aprendemos muito na parte presencial, como orientadores dos eventos na arbitragem, segurança dos alunos e registo de presenças e de jogos.

O ponto positivo foi fazer parte do GDEF. Uma experiência enriquecedora na qual conseguimos observar uma boa gestão e organização da qual conseguimos tirar muitos fatores positivos para uma futura organização de eventos.

## **4. Reflexão Final**

No início do Estágio muitas das minhas dificuldades iniciais passavam pela gestão da turma, criação de exercícios consoante os objetivos do plano nacional de Educação Física e das dificuldades/diferenças dos alunos, posicionamento em aula e planeamento das mesmas.

Todo este processo dificultou-se com o modus operandi do projeto curricular do grupo de educação física: as rotações de 4 em 4 semanas e o fato de apenas termos a nosso dispor 1/3 do pavilhão municipal do fundão, rotações estas que tornaram trabalhoso e confuso a avaliação formativa/sumativa dos alunos e o próprio planeamento anual. Mais tarde percebi que para colmatar estas dificuldades, um planeamento inicial (tanto anual, como semestral, como para cada aula) é o mais importante, e só quando comecei a colocar isto em prática é que consegui evoluir e ultrapassar muitas destas dificuldades. Sei que apenas comecei a fazer isto recentemente, mas acho que me fez perceber que um trabalho prévio é bastante importante e acho que me fez evoluir muito na prática também.

Numa fase inicial do Estágio foi a altura que se deveriam ter organizado eventos/atividades bem como o tema para a tese de mestrado, que por aconselhamento exterior se acabou por adiar, deixando assim a organização destes documentos/eventos para uma fase mais avançada do Estágio, o que acabou por aglomerar e fazer atrasar muitos dos mesmos, tanto de Estágio, como do próprio Relatório.

A elaboração de todos os documentos necessários para a gestão de uma turma foi também um choque inicial que demorou a ser mitigado, esta que, ao longo do tempo foi uma das maiores dificuldades sentidas. Ainda é uma das grandes dificuldades que encontro na gestão de uma turma e no cumprimento dos prazos que me foram colocados ao longo do ano. A elaboração de unidades didáticas atrasou bastante e as realizadas não foram realizadas da melhor maneira. Sentimos que agora sabemos qual é o seu objetivo principal (que na nossa opinião passa por priorizar o ensino-aprendizagem dos alunos dependendo do seu nível individual e ajudar na organização das aulas e dos exercícios) mas revelou-se bastante difícil o cumprimento dos seus prazos juntamente com todos os outros documentos que iam sendo solicitados.

No que diz respeito às dificuldades referenciadas acima, pensamos que melhorámos bastante no planeamento, controlo de turma, energia que deve ser transmitida, gestão do tempo potencial de aprendizagem e do tempo em tarefa durante a leção. Este é um dos pontos mais importantes que melhorámos durante este ano letivo. Por outro lado, uma dificuldade que se foi mantendo foi a criatividade na realização de exercícios, dificuldade esta que foi aumentando durante o ano, apenas sendo amenizada pela criação de variáveis em exercícios que já tinham sido abordados.

No que se refere ao desporto escolar, foi uma experiência maioritariamente positiva, sendo que a falta de aderência das alunas aos treinos da modalidade foi um fator negativo desta experiência, que acabou por influenciar bastante o planeamento dos treinos ao fazer com que não houvesse praticamente progressão nenhuma. Outro dos fatores que influenciou bastante foi o nível das alunas, visto que para a maior parte delas, foi o primeiro contato com a modalidade, o que fez com que os treinos se baseassem em princípios básicos de relação com bola. No final, foi uma experiência positiva porque deu para perceber todo o processo que envolve a organização, gestão e dificuldades que se podem encontrar na elaboração de uma equipa de desporto escolar e o que deve ser o principal objetivo do desporto escolar, que, na nossa opinião, deve ser o incentivo à prática de desporto, o convívio e dar oportunidade aos alunos de terem experiências novas fora da sua zona de conforto.

Por fim, o facto de as condições não terem sido perfeitas ajudou-nos bastante na nossa evolução. Conseguimos perceber que o desenvolvimento profissional é cheio de obstáculos e que nos cabe a nós conseguir ultrapassá-los. Sentimos que o relacionamento professor-aluno é um dos fatores mais importantes para a leção, que faz com que os alunos vão para as aulas mais predispostos a aprender e cria relacionamentos muito importantes que, bem trabalhados, podem ser uma ajuda crucial para melhorar todos os aspetos sociais do aluno, o que em nossa opinião, foi um dos meus pontos mais fortes neste estágio.

## 5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas do Fundão (2018). *Projeto de intervenção no Agrupamento d Escolas do Fundão - Plano Estratégico para o Mandato 2018-2022*.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona Da Educação*, 23, 82.

Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, E. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. In *Problemáticas da educação física I*, Vol. 1, 89-95, Universidade da Madeira.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física do Ensino Básico do 2.º Ciclo*. Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Machado, N. (1994). O Estágio curricular na faculdade de Educação na Universidade do Ceará. In: *Encontro nacional da Didáctica e Prática do Ensino*, VII, pp. 61-68.



# Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

## 1. Introdução

Na decisão de qual seria o nosso tema de investigação, foi-nos proposto que pensássemos em qual era a nossa maior dificuldade dentro do meio escolar. Posto isto, a decisão de trabalhar sobre o projeto curricular, veio do facto de se ter registado que não era existente um Projeto Curricular de Educação Física, apenas um Projeto Educativo de Escola. Leite e Preciosa (2003), bem como Peralta (2002) entendem o Projeto Educativo (PE) como um instrumento de gestão da autonomia da escola, na medida em que é feito pressupondo as perspetivas de diferentes intervenientes (professores, alunos, pais, agentes da comunidade, ...) para um enriquecimento de todo o processo. É sobre esta ideia que são definidos os valores que vão orientar e conduzir a ação educativa. O PE adquire assim uns valores simbólicos para os atores e valores operatórios na medida em que orienta uma ação concreta a promover. Os projetos, segundo Barroso (2005), criaram assim sistemas de crenças próprios para orientar a tomada de decisão dos atores (individuais ou coletivos) em função de determinados princípios ou valores. Costa (2003) acrescenta que o PE de Escola enquanto instrumento de “planificação da ação educativa” e de “construção da identidade própria de cada estabelecimento de ensino” obriga a uma conceção da escola como uma “organização que continuamente se pensa a si própria”

O Projeto Educativo de Escola do AEF considera o aluno como parte central de todas as atividades que são desenvolvidas pela escola, apresentando um conjunto de princípios, linhas orientadoras, identificação de problemas, visão, missão e metas. Para os alunos, este PEE concentra-se no Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória, focando-se na diversificação de experiências que o aluno deve ter, juntamente com o seu aproveitamento, fazendo forte referência a este ponto. No que diz respeito à educação física e desporto, a única referência ocorre quando se evidencia a importância de aprendizagens diversificadas.

Apesar de um bem estruturado PE, o AEF não apresenta um Projeto Curricular e, para Leite (2003), o Projeto Curricular de Escola distingue-se do PEE, na medida que corresponde à adaptação do currículo nacional ao contexto da escola, que se concretiza na definição das suas opções curriculares, da tipologia da oferta formativa disponível e no estabelecimento dos critérios de avaliação.

O Projeto Curricular é um documento elaborado pelos professores, que contém propostas de intervenção didática: que ensinar; quando ensinar; como e com que ensinar; o quê, como e

quando avaliar (Roldão, 1999). Posto isto, Alves (2004) afirma que o Currículo Nacional deve ser concebido de maneira flexível e deve requerer de interpretação de cada contexto de trabalho, recursos disponíveis e tomadas de decisão. Por outras palavras, o currículo nacional deve ser encarado como uma proposta aberta, que possa ser trabalhada, moldada e adequada aos alunos e aos contextos e exigências das comunidades educativas, causando um equilíbrio entre o local e o nacional (Pacheco & Morgado, 2002).

A realização de projetos deverá então responder às necessidades de todos os agentes envolvidos, participando estes ativa e voluntariamente no processo. A colaboração nestes tipos de processos tem evidenciado positivamente a maneira de trabalho destes agentes, favorecendo a sua autonomia e o desenvolvimento profissional (Morgado & Gonçalves, 2011). Como referem Almeida (2018) e Hargreaves (citado por Morgado & Pacheco, 2010) formas de trabalho que contribuem para “eliminar o individualismo e reduzir a dependência dos docentes de decisões educativas externas”, estes projetos estimulam o confronto de ideias, a partilha de experiências e a tomada coletiva de decisões.

Dada a inexistência de um documento deste tipo para o ensino-aprendizagem de Educação Física no AEF, o Grupo de Educação Física sintetizou os fatores mais importantes em termos organizacionais, na medida em que as atividades anuais tivessem uma data definida e o roulement de espaços para todo o ano letivo tivesse todos os professores e turmas organizadas e também dividindo os professores pelos desportos no Desporto Escolar, não abordando os todos os fatores que facilitariam uma boa intervenção didática.

Após o estudo de vários Projetos Curriculares de Educação física, para além do roulement, atividades anuais, caracterização e funções do Grupo de Educação Física e Desporto Escolar, apresentam também decisões curriculares, nas quais é referida a importância da promoção da educação física de uma forma pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento do aluno nas atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos. Nestes documentos também se dividem todos os tipos de avaliação (inicial, formativa e sumativa), expondo os critérios de avaliação para que o aluno possa participar no seu próprio processo de ensino-aprendizagem.

Todo este processo condiciona e/ou determina a organização do processo de ensino-aprendizagem das diferentes turmas integradas na instituição, o que nos interessa analisar. Este estudo pretende questionar os docentes acerca das vantagens e desvantagens deste tipo de organização e se este afeta o processo de ensino-aprendizagem.

## 2. Metodologia

Para ir de encontro aos objetivos deste estudo optou-se por uma abordagem qualitativa, na qual foram entregues questionários aos professores docentes de forma a registar as suas opiniões na sua experiência pessoal.

### 2.1. Participantes

A amostra na investigação foi selecionada através de critérios específicos que estivessem de acordo com o estudo pedido. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos participantes foram: 1) ser Professor de Educação Física; 2) pertencer ao Agrupamento de Escolas do Fundão.

Dos 8 professores que pertencem ao grupo de EF do AEF, 4 decidiram participar neste estudo. Os participantes têm idades compreendidas entre os 34 e os 58 anos e têm entre os 9 e os 34 anos de serviço.

Tabela 4. - Ficha Biográfica Participantes do Questionário

Participantes	Género	Idade	Anos de Serviço
Part1	F	57	34
Part2	M	47	14
Part3	F	34	19
Part4	M	58	35

### 2.2. Procedimentos

O instrumento utilizado na recolha dos dados foi um questionário de resposta aberta elaborado por nós (ver questionário anexo 15), que tinha como objetivo analisar os efeitos do

projeto curricular do Agrupamento de Escolas do Fundão no processo ensino-aprendizagem dos alunos nas aulas de Educação Física.

Os professores que aceitaram participar neste estudo, responderam por escrito, de forma individual e anónima ao questionário que lhes foi entregue via e-mail, juntamente com o formulário de consentimento (anexo 14).

O questionário foi enviado em período de férias dos alunos, onde os professores tiveram menos disponibilidade para responder, devido a este fator, apenas 4 conseguiram participar. A ideia inicial seria a realização de uma entrevista com recurso a gravação de áudio, mas aí também os horários de trabalho não permitiram a realização do mesmo.

Este inquérito foi dividido em 4 temas, sendo o primeiro a opinião dos docentes acerca da Importância do Projeto Curricular, na segunda questionamos sobre a lecionação e planificação tendo em conta o Projeto Curricular, de seguida, no terceiro tema as Vantagens e desvantagens do projeto Curricular e, finalmente, o que se deveria considerar no Projeto Curricular.

1)	Importância do Projeto Curricular
2)	Lecionação e planificação tendo em conta o Projeto Curricular
3)	Vantagens e desvantagens do Projeto Curricular
4)	O que se deveria considerar no Projeto Curricular

### ***2.3. Análise e Tratamento de Dados***

Uma vez que optámos por um trabalho de investigação de cariz qualitativo, a análise e tratamento dos dados deve ser ajustada a esta opção.

Após a recolha de dados e a partir da estruturação das perguntas, foi realizada uma análise das respostas fornecidas nos questionários que nos levou a identificar temas relevantes para a investigação do estudo.

### 3. Resultados

Os resultados que se seguem foram apurados através de uma análise temática realizada com os dados das respostas dos quatro participantes. A tabela seguinte mostra os diferentes temas abordados:

#### 1) Importância do Projeto Curricular (PC)

Neste primeiro tema, algumas dúvidas surgiram acerca do que responder à pergunta, sendo que dois dos professores responderam acerca da importância da EF no projeto curricular.

*“É importante quanto mais não seja para os alunos libertarem a mente e o corpo das aulas ditas teóricas e também para o desenvolvimento de todas as áreas inerentes à condição física dos próprios alunos.”* (Part2)

*“Muito importante, pois a nossa disciplina fornece aos alunos algo que nenhuma outra disciplina consegue, para além de todos os benefícios físicos, também os psicológicos.”* (Part1)

Outro professor afirma que não existe PC de EF na escola.

*“A Escola não tem projeto curricular de Educação Física, mas sim de escola.”* (Part4)

O participante 3 responde à pergunta, afirmando que *“é importante pois permite uma uniformização de todos os conteúdos entre os colegas.”* (Part3)

#### 2) Lecionação e planificação tendo em conta o Projeto Curricular

No segundo tema, os professores atribuem ao Programa Nacional de EF maior relevância para a planificação e lecionação das suas aulas, dando também ênfase à importância da rotação entre espaços.

*“A lecionação das minhas aulas tem em conta o Programa Nacional e as rotações pelos espaços.”* (Part 1)

*“Planificação de acordo com o programa nacional de Educação Física e enquadramento com os espaços disponíveis.”* (Part 2)

*“Matérias e conteúdos a abordar.”* (Part 3)

O participante 4 revela novamente que a escola apenas tem PC geral, retirando importância do mesmo para o seu planejamento.

*“A Escola não tem projeto curricular de Educação Física, mas sim de escola. Para a planificação das aulas não é habitual recorrer a este documento.”* (Part 4)

### **3) Vantagens e desvantagens do Projeto Curricular**

Os participantes neste tema, abordaram a resposta de algumas maneiras distintas, dando mais ênfase à rotação entre espaços.

*“(...) Os espaços são bons, nos quais existem algumas dificuldades com turmas maiores. As modalidades não se alteram desde o segundo ciclo até ao secundário...”* (Part 1)

*“A rotação pelos diversos espaços permite que os alunos passem pelos espaços por várias vezes, não sendo as modalidades abordadas num só momento do ano e permite ao mesmo tempo abordar diferentes áreas ao longo do ano.”* (Part 2)

*“Está bem feito e adequado.”* (Part 3)

*“Este modo de funcionamento permite uma melhor rentabilidade de todo o material, quer do pesado quer do portátil. As rotações ao longo do ano por todos os espaços permite aos alunos passarem pelas várias modalidades.”* (Part 4)

O participante 4, como desvantagem ainda afirma que *“nos anos anteriores essas rotações tinham a duração aproximada de oito semanas. No ano anterior optou-se para reduzir as rotações para quatro ou cinco semanas. Nesta última situação em termos de avaliação/aprendizagem levanta algumas questões. Embora a avaliação seja contínua, nota-se em termos sequências alguma quebra, quando é retomada a mesma Unidade Didática na rotação seguinte.”* (Part 4)

### **4) O que se deveria considerar no Projeto Curricular**

Neste tema final, a maioria dos participantes concordou em diferenciar os alunos por níveis. Um dos participantes acrescentou que se deveria dar continuidade ao mesmo professor numa turma, ajudando o ponto anterior.

*“Devia ser privilegiado a continuidade de um professor com uma turma. Visto que o mesmo já teria conhecimento sobre os alunos e poderia agir consoante esta informação (...)”* (Part 1)

*“Deve ter-se em conta as características e interesses dos alunos (grupos de nível) e só depois avaliar o desempenho dos mesmos de acordo com as suas capacidades.” (Part 2)*

*“Deve ser privilegiada a diferenciação dos níveis dos alunos, tendo estes de ser avaliados tendo em conta a sua evolução ao longo das aulas. O planeamento deve ter em conta a evolução e progressão dos alunos.” (Part 3)*

## 4. Discussão

*“A Escola não tem projeto curricular de Educação Física” (Part 4), é nesta afirmação que começa o problema em questão. Ao não existir um PC, todas as questões “(...) são decididas a nível das reuniões de grupo e não estão relacionadas com o Projeto Curricular.” (Part 4). Para Sacristán (2000), o currículo é de extrema importância, mas para isso, entender a importância do currículo requer prestar atenção a fatores políticos e administrativos que se expressam no seu desenvolvimento, às questões estruturais, organizativas, materiais e experiência e ideais dos professores, que lhe dá forma e que o modelam para um bom funcionamento. Colocando em causa este processo, registou-se que cada professor tem o seu método de trabalho, tipo de avaliação e metodologias, podendo este levantar questões sabendo que os alunos não têm o mesmo professor no seu percurso pelo ensino básico e secundário, dificultando também o processo para novos professores e possibilitando imprecisões no processo ensino-aprendizagem.*

Todos os participantes afirmam que é realmente importante ter um PC, e que o mesmo está adequado aos espaços disponíveis do AEF, ainda assim, quando questionados acerca da sua lecionação consoante este PC, as respostas remetem apenas às rotações pelos espaços. Ligado à mesma questão, após a análise, o PNEF continua a ser o guia para a lecionação, deixando a sua revisão e reestruturação a cargo de cada professor individualmente.

*“A lecionação das minhas aulas tem em conta o Programa Nacional e as rotações pelos espaços.” (Part 1)*

*“Planificação de acordo com o programa nacional de Educação Física e enquadramento com os espaços disponíveis.” (Part 2)*

“Deve ter-se em conta as características e interesses dos alunos (grupos de nível)” (Part 2)

Segundo Pacheco & Flores (1999), esse individualismo docente é proveniente de uma conceção isolada sobre as funções de professor. Embora eles discutam entre si e colaborem, essa reunião não passa a porta das salas de aula, o que revela uma cultura isolada e individualista na organização escolar. Estes resultados remetem-nos para Alarcão (2001), que identifica a escola e o PC como uma estrutura que se pensa e que se avalia como uma organização que qualifica não apenas os que nela estudam, mas também os que nela ensinam. Um PC bem organizado seria, então, uma grande ajuda para coletivizar o trabalho docente e fomentar a troca de ideias, solucionando algumas dificuldades sentidas pelos professores.

Abordando ainda o tema da avaliação, o Plano Nacional de Educação Física é o documento base para todo o processo, contudo, uma revisão e reorganização do mesmo consoante todos os aspetos da escola e dos alunos é de extrema importância. Dando como exemplo o Projeto Curricular de Educação Física 2015/2016 do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide, o seu projeto curricular na parte da avaliação e lecionação divide-se em vários aspetos de extrema importância, primeiramente um Plano Anual de Atividades, no qual podemos organizar todos os ciclos de estudo e as matérias a ser abordadas:

Tabela 5. - Exemplo Planificação Plurianual (AEPM, 2015)

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO		3º CICLO			SECUNDÁRIO		
1º e 2º ANO	3º e 4º ANO	Nucleares	5º ANO	6º ANO	7º ANO	8º ANO	9º ANO	10º ANO	11º ANO*	12º ANO*
Jogos (I)	Jogos (I)	Futebol	PI	I	PE	E	PA	PA	A	A
		Basquetebol	PI	PI	PI	I / PE	PE	PE/A	A	A
		Voleibol	PI	PI	PI	I/PE	PE	PE/A	A	A
		Andebol		PI	PI	I/PE	E	PE/A	A	A
		Ginástica Aparelhos	PI	PI/I	I	PE	E	E/PA	PA	A
		Ginástica de Solo	PI	I	I	PE	E	E/PA	PA	A
		Perícias e Manipulações	PI	PI	I	I/PE	E	E/PA	PA	A
		Deslocamentos e Equilíbrios	PI	PI	PI/I	I/PE	E	E	PA	A
		Atividades Rítmicas Expressivas (I)	PI	PI	PI/I	I/PE	E			
		Atividades Rítmicas Expressivas (I)	PI	PI	I	I	PE	E	E/PA	A
		Alternativas	Matérias Alternativas							
		Ginástica Acrobática			PI	I	PE	E	PA	A
		Orientação			PI	I	PE			
		Corfebol			PI	I	PE	E	PA	A
		Rãguebi			PI	I	PE	E	A	A
		Basebol/Softebol			PI	I	PE	E	PA	A
		Escalada			PI	I	PE	E/PA	PA	A

Legenda: I (Introdução) – E (Elementar) – A (Avançado) – P (Parte do nível)

De seguida, e dando o exemplo do Basquetebol, este PC sintetiza e divide todos estes níveis: por ano para dar ao aluno e professor um guia de trabalhos:



Tabela 6. - Exemplo Divisão Níveis e Objetivos (AEPM, 2015)

Basquetebol

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro	
Nível I	<b>Em situação de exercício:</b> Passe (picado e de peito); Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação. <b>Em situação de jogo 3x3:</b> Lança parado a curta distância; Passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva; Dribla para abrir linha de passe; Desmarca-se oportunamente oferecendo linhas de passe ofensivas
Nível E	<b>Em situação de exercício:</b> Posição Básica Defensiva; Lançamento na passada; Ressalto; Drible de proteção; Passe com as duas mãos por cima da cabeça; Passe e corte; Passe de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição de pé eixo; Drible de progressão com mudança de direção pela frente; Enquadramento defensivo; <b>Em situação de jogo 3x3:</b> Lança na passada e em apoio de curta distância; Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço; Participa no ressalto ofensivo e defensivo; Logo que perde a posse de bola assume uma atitude defensiva; Dificulta o drible, o passe e o lançamento; Aclara em corte para o cesto; Ao entrar em posse de bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça; Oferece linha de primeiro passe; Desmarca-se ocupando racionalmente o campo de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe
Nível A	<b>Em situação de exercício:</b> Lançamento em suspensão; <b>Em situação de jogo 5x5:</b> Oferece bloqueios diretos/indiretos aos companheiros; Recupera o enquadramento defensivo; Corta para o cesto para abrir linha de passe; Dribla em progressão preferencialmente pelo corredor central; Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible para finalizar ou passar a bola; Passa, desmarcando-se de seguida e se não receber a bola repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão passando rapidamente ou driblando rapidamente pelo corredor central; Desenquadra o seu adversário direto para finalizar, penetrar em drible ou passar; Explora situações de 3x2 e de 2x1; Ataca em 5 aberto; Dá um tempo de ajuda impedindo ou dificultando as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade

Dividindo estes conteúdos por ano, o aluno pode participar no seu processo de ensino-aprendizagem, facilitando também o trabalho do docente:

Tabela 7. - Exemplo Divisão de Conteúdos por ano (AEPM, 2015)

CONTEÚDOS POR ANO

5º Ano	Passe / recepção e Lançamento; Lançamento: de frente e lateralmente; Condução de bola Alternância defesa / ataque; Ocupação equilibrada do espaço	6º Ano	Drible: linear; com obstáculos e alternância das mãos Passe / recepção: com avanço e recuo (proteção da bola) Passe: peito e picado; Lançamento: parado; de fora do garrafão Marcação / desmarcação; Abrir linhas de passe;
7º Ano	Passe picado/peito; Recepção; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação	10º Ano	Lançamento na passada dos dois lados; Enquadramento defensivo; Oferece linha de 1º passe; Desmarca-se ocupando racionalmente o espaço de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe;
8º Ano	Posição básica defensiva; Lançamento na passada; Ressaltos; Drible de proteção; Passe com as duas mãos por cima da cabeça; Passe e corte	11º Ano	Bloqueios diretos/indiretos; Liberta-se com fintas e dribles; Dribla pelo corredor central; Desmarca-se e se não recebe repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão; Desenquadra o adversário direto; Explora situações de 3x2 e 2x1
9º Ano	Passe e corte; Passe de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição pé eixo	12º Ano	Ataque em 5 aberto; Dá um tempo e impede as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa

Após todo este processo, num culminar de todos os aspetos de gestão, organização e avaliação, a avaliação sumativa de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide seleciona as 6 melhores matérias de cada aluno e, com todo um processo de lecionação organizado consegue classificar os seus alunos com mais facilidade:

Tabela 8. - Exemplo Guia de Avaliação Sumativa (AEPM, 2015)

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:		
			10º	11º	12º
5	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	5 I	6 I	5 I + 1 E
6			6 I	5 I + 1 E	4 I + 2 E
7					
8					
9					
10	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	5 I + 1 E	4 I + 2 E	3 I + 3 E
11			2 I + 3 E + 1 A	1 I + 3 E + 2 A	3 E + 3 A
12					
13					
14			3 E + 3 A	2 E + 4 A	1 E + 5 A
15					
16					
17					
18			3 E + 3 A	2 E + 4 A	1 E + 5 A
19					
20					

Após análise do questionário, os participantes apontam apenas para questões organizacionais, afirmando que *“Este modo de funcionamento permite uma melhor rentabilidade de todo o material, quer do pesado quer do portátil. As rotações ao longo do ano por todos os espaços permite aos alunos passarem pelas várias modalidades.”* (Part 4) e que *“A rotação pelos diversos espaços permite que os alunos passem pelos espaços por várias vezes”* (Part 2), o participante 3 ainda afirma que *“Os espaços são bons, nos quais existem algumas dificuldades com turmas maiores”*. Todo este processo é importante, uma boa organização a nível de espaços melhora e facilita, sem dúvida o processo de lecionação de EF. Dando um exemplo concreto, com esta organização, um professor pode planificar a utilização de todo o material de uma modalidade sem existir problemas de divisão de materiais com outra turma.

Apresentado o estudo de Carvalho (2019), segundo quatro Diretores de escola entrevistados, a maior dificuldade que condiciona a disciplina reside na escassez de instalações e espaços, na sua falta de condições e na carência de apoios para materiais. Considera-se então a abordagem que o GDEF tomou como ponto positivo, conseguindo superar estas limitações com um bom planeamento, existindo apenas algumas dificuldades com as condições atmosféricas:

*“Principalmente com as condições atmosféricas. Os espaços exteriores só podem ser utilizados com bom tempo.”* (Part1).

*“Principalmente nas aulas de 45m, no exterior, quando o tempo não permite cumprir com o planejado. Essas limitações são parcialmente superadas através de aulas teóricas e atividades alternativas (...).” (Part2)*

Após questionar os participantes sobre os pontos negativos da abordagem de planificação sem PC, as respostas remetem às dificuldades que os mesmos sentem dentro do planejamento atual *“(...) optou-se para reduzir as rotações para quatro ou cinco semanas. Nesta última situação em termos de avaliação/aprendizagem levanta algumas questões. Embora a avaliação seja contínua, nota-se em termos sequências alguma quebra, quando é retomada a mesma Unidade Didática na rotação seguinte.” (Part 4).* Como Carvalho (1994) refere, a avaliação contínua é *“resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio e resulta dos desafios colocados, dos feedbacks emitidos, na adaptação a tarefas (...) etc.”* e *“permite ao professor e aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho”*. Então, este tipo de quebra na avaliação pode causar problemas na relação que o aluno tem, ou deve ter, na sua própria avaliação.

Concluindo, a publicação da Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE - Lei nº 46/86, de 14 de Outubro, alterada pelas leis números 115/97, de 19 de Setembro e 49/2005, de 30 de Agosto) representa a aplicação dos princípios constitucionais de descentralização, desburocratização e aproximação dos serviços educativos à comunidade, posto isto, seria de extrema importância, como Barroso (1999) refere, que as escolas sejam autónomas, enfrentem os desafios que têm pela frente e façam as devidas alterações. Podemos considerar este planejamento insuficiente.

## 5. Conclusão

Aquando do começo do EP, as rotações pelos espaços, os eventos a ser realizados e o PNEF foram as únicas indicações do projeto desse ano que nos foram atribuídas. Apesar de serem suficientes para o ensino-aprendizagem do ano letivo, encontramos algumas lacunas no mesmo. Daí surgiu este questionário, no qual registámos que a maior parte dos professores concordavam com as lacunas que nós observámos.

O AEF continua com o mesmo PC, no qual os alunos com este roulement têm sempre as mesmas UD's desde o 2º ciclo até ao secundário. Na nossa experiência este fator revelou ter grande peso de forma negativa na motivação dos alunos, ainda que se conseguisse por vezes colmatar com a lecionação de modalidades alternativas, a quebra da continuidade desta forma foi um fator importantíssimo até na aprendizagem dos alunos.

Ao retomar uma UD, muitos dos alunos teriam de reaprender muitos dos detalhes já anteriormente lecionados. Esta variável, juntamente com todos os outros processos que retiram tempo das aulas de EF, como o sair mais cedo para tomar banho, paragem para explicação e exemplificação de exercícios e entrar mais tarde para equipar, tornavam algumas das aulas muito curtas, o que atrasava toda uma organização e planeamento geral.

Este estudo contém várias limitações. O método utilizado deveria ter sido uma entrevista realizada através da gravação de áudio, pois as perguntas por vezes foram mal interpretadas. O número de participantes reduzido também coloca em questão a integridade do estudo apesar de fazer sentido que o mesmo seja abordado apenas no AEF

## 6. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos (AEES) (2004). Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Eugénio dos Santos (2005-2008).

Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) (2018). Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Fundão 2018/2022.

Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide (AEPM), (2015). Projeto Curricular de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide.

Alarcão, I. (2001). *Escola Reflexiva e Nova Racionalidade*. Artmed Editora.

Almeida, M. (2018). *Gestão Curricular: Para a autonomia das escolas e professores*. Direção Geral da Educação.

Alves, M. (2004). *Currículo e Avaliação. Uma perspectiva integrada*. Porto Editora.

Barroso, J. (2005). *Políticas Educativas e Organização Escolar*. Universidade Aberta.

Carvalho, C. (2019). *O Contributo da Educação Física para os Projetos Educativos dos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Castelo Branco - Perceção dos Diretores*. Tese de Mestrado não publicada. Universidade da Beira Interior.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10-11, 135-151.

Costa, J. (2003). *O projecto educativo da escola e as políticas educativas locais: discursos e práticas*. Universidade de Aveiro.

Leite, C. (2003). Projecto educativo de escola, projecto curricular de escola, projecto curricular de turma: o que têm de comum? O que os distingue? *Forma*, 5, 11-18.

Leite, C & Preciosa, F. (2002). Potencialidades e limites da gestão curricular local para a (re)construção de uma escola com sentido para todos. In *Gestão flexível do currículo: Reflexões de formadores e investigadores*. Ministério da Educação, 41-62.

Morgado, J. & Gonçalves, A. (2011). Desígnios para um currículo democrático. *Revista ELO. A Cidadania e a democracia nas escolas*. 51-65.

Morgado, J. & Pacheco, J. (2010). Para uma análise da(s) cultura(s) curricular(es) da escola. *Arquipélago. Ciências Da Educação*, 11, 49.

Pacheco, J. & Morgado, J. (2002). *Construção e avaliação do projecto curricular de escola*. Porto Editora.

Pacheco, J. & Flores, M. (1999). *Formação e avaliação de professores*. Porto Editora.

Peralta, H. (2002). Projectos curriculares e trabalho colaborativo na escola. *In Gestão flexível do currículo - Reflexões de formadores e investigadores*. Ministério da Educação.

Roldão, M. (1999). *Professores e a Gestão do Currículo. Perspectivas e práticas em análise*. Porto Editora.

Sacristán, J. (2000). *O Currículo: uma reflexão sobre a prática*. Artmed.

# Anexos

## ANEXO 1

### Relatório de Observação de Aula

<b>Lecionada por:</b>	<b>Observada por:</b>	<b>Docente:</b>	<b>Data:</b>
<b>Rodrigo Dias</b>	<b>Luís Orelhas</b>	<b>António Belo</b>	<b>10/05/2019</b>

<b>Unidade Didática:</b>	<b>Turma:</b>	<b>Aula n°:</b>	<b>Hora:</b>
<b>Badminton</b>	<b>10°CSE</b>	<b>96-97</b>	<b>11:45h – 13:15h</b>

#### **1. Estruturação do Plano de Aula**

O plano de aula, verificou-se adequado para os alunos e tendo em conta os objetivos pretendidos.

Poderia ter referenciado os objetivos para a modalidade de Ténis de mesa mesmo que fosse apenas para os alunos terem contacto com a modalidade.

O plano contava com duas partes (inicial e fundamental), onde a primeira tinha como objetivo o treino aeróbio para o vaivém com corrida à volta do campo e exercícios a cada 4' de corrida (ex: jumping jacks, mountain climbers, etc...) e a segunda parte com torneio de badminton e mesas de ténis de mesa.

#### **2. Organização / Seleção de exercícios**

Os exercícios foram adequados e organizados face aos objetivos pretendidos.

A organização da segunda parte da aula comprometia o final do campo de badminton, devido à falta de espaço do pavilhão, mas é um fator em que não existia outra solução. Um ponto positivo foi a colocação dos alunos que se movimentam mais em campo no único local em que se dispunha de campo completo.

#### **3. Posicionamento do Professor**

Colocação correta durante o decorrer da aula, que permitia ter o controlo total de toda a turma e transmissão de feedbacks. Apenas durante a parte final da aula, onde o professor decidiu jogar com um aluno como espécie de “recompensa” do seu esforço e vitória em todos os torneios de badminton que decorreram durante o ano, é que o mesmo se colocou numa posição em que não conseguiu controlar a parte final da aula e muitos dos alunos ficaram parados à espera de indicações para o alongamento. Este tipo de situações deve ser evitada, ou então colocada a meio da aula quando os alunos já estão devidamente distribuídos pelas estações e onde é preciso menos controlo.

#### **4. Tempo (Instrução, Transição, Organização)**

No que toca ao tempo útil de aula, os alunos apresentaram-se a horas para iniciar a aula e saíram na hora prevista.

Relativamente ao tempo disponível para a prática, foi um fator positivo, havendo algumas transições durante a aula devido ao formato da aula (estilo torneio onde os alunos jogavam no campo badminton e mudavam para a mesa de ténis de mesa quando o jogo acabava). O tempo de instrução foi curto, demorando-se um pouco mais de tempo na explicação do funcionamento da modalidade de Ténis de Mesa (tempo que era necessário “perder”). Devido a um erro na colocação de turmas no pavilhão, também se perdeu algum tempo devido à transição que foi necessária entre os espaços.

#### **5. Feedbacks**

Os feedbacks principais foram de cariz: individual (chamadas de atenção de cariz técnico, onde existam correções a fazer de acordo com os objetivos do exercício/jogo) e técnicos (chamadas de atenção com o intuito de melhorar posturas e comportamentos desportivos).

#### **6. Comunicação / Transmissão**

Mostrou-se adequada (mensagem clara e objetiva) aquando da transmissão dos feedbacks, havendo apenas alguma confusão na organização do torneio de badminton e na troca com a mesa de Ténis de Mesa.

Nesta situação, uma espécie de torneio tipo “escada” (onde quem ganha sobe no campo e quem perde desce) torna-se mais simples de compreender e de controlar.



## **7. Aprendizagem / Evolução / Empenho dos alunos**

Relativamente à aprendizagem e evolução, no badminton não se registaram mudanças significativas, visto que é a segunda ou terceira aula de consolidação e os alunos já não evoluirão muito.

No ténis de mesa registaram-se algumas evoluções, apesar de não existirem exercícios critério, apenas uma evolução natural ao praticar a modalidade.

Os alunos, no geral empenharam-se bastante tanto no ténis de mesa como no badminton.

## **8. Clima / Disciplina**

O clima e disciplina dos alunos nesta aula foi melhor do que a aula passada, não se registando necessidade para chamadas de atenção a nível disciplinar. Pareceu que os alunos gostaram da estrutura da aula e da introdução de uma nova modalidade.

## **9. Densidade Motora**

A densidade motora nas aulas de badminton sempre se registou mais baixa do que nas outras modalidades, isto devido ao fato de muitos dos alunos não utilizarem deslocamentos durante as situações de jogo e o mesmo se regista no Ténis de mesa.

Para colmatar esta dificuldade, o exercício de aquecimento foi um exercício com elevada densidade motora, o que se pode dizer que foi um ponto positivo da aula, quebrando então esta densidade para muitos alunos no resto da leção.

## **10. Análise Pontos Fortes e Pontos Fracos**

<b>Aspetos Positivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Clima de Aula;</li><li>○ Tempo disponível para a prática;</li><li>○ Rendimento dos alunos com nível mais avançado;</li><li>○ Tempo de Jogo elevado;</li><li>○ Organização e seleção do exercício inicial;</li><li>○ Comunicação;</li><li>○ Preocupação com todas as estações;</li><li>○ Utilização dos alunos para arrumação do material;</li></ul>

○ Colocação dos alunos em níveis mais avançados nos campos com mais espaço;
<b>Aspetos a melhorar</b>
○ Faltou objetivo para o Ténis de Mesa, tanto no plano como na lecionação;
○ Má escolha de tempo de aula para jogar com um aluno;
○ Estruturação do torneio de badminton;
○ Rotações com as mesas de Ténis de Mesa;
○ Comunicação muito rápida;

### 11. Conclusão

A aula, no geral forneceu bastante tempo de jogo para consolidar todos os aspetos lecionados até ao momento e o posicionamento e transmissão de informação/feedbacks do professor foram positivos a não ser pela situação do final da aula referenciada acima.

Objetivos ou indicações são sempre necessários para qualquer tipo de exercício, sendo que neste ponto foi onde houve algumas falhas, principalmente no Ténis de Mesa.


Os alunos encontravam-se motivados e o clima da aula foi positivo, visto que foi abordada uma nova modalidade e houve bastante tempo em situação de jogo.

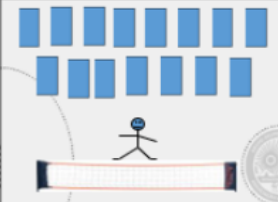


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO  
Ano Letivo 2018/2019  
Educação Física 10ºCT1 – Plano de Aula  
Estagiário: Luís Orelhas

## ANEXO 2

8º Aula / Unidade Didática	Data	Hora / Local	Duração	N.º alunos
101-102 21-22 Voleibol	17/05/2019	10h05m – 11h35m Pavilhão 1	90 min (60 min)	24
<u>Objetivos da Aula</u>				
Gerais		Específicos	Material	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Habilidades motoras</u>: Consolidação das habilidades motoras abordadas em aulas anteriores.</li> <li>➤ <u>Aptidão física</u>: desenvolver as capacidades de força, destreza e agilidade.</li> <li>➤ <u>Conceitos psicossociais</u>: Estimular a</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consolidar as noções de deslocamentos e técnicas base do voleibol.</li> <li>➤ Situação tática em “W”.</li> <li>➤ Estimular a criação de estratégias de equipa.</li> <li>➤ Desenvolver força muscular.</li> <li>➤ Desenvolver estratégias de colocação no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 12 bolas voleibol</li> <li>➤ 20 sinalizadores</li> <li>➤ Rede oficial</li> <li>➤ 8 coletes</li> <li>➤ Cordão</li> </ul>	

Objetivos Comportamentais	Descrição	Esquema	Indicadores de sucesso	⌚
<p>- Ativação neuromuscular;</p> <p>-Aumento da FC;</p> <p>-Aumento da temperatura corporal;</p> <p>- Desenvolver capacidade de mudanças de direção.</p> <p>- Desenvolver estratégias de colocação no campo e observação dos espaços;</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Parte Inicial</u></b></p> <p><b><u>Palestra inicial:</u></b> Professor reforça os comportamentos no jogo reduzido e formal de volei: Formação em "W" Rotações no sentido dos ponteiros do relógio; Importância da comunicação com os colegas;</p> <p><b>Exercício (1)</b>  Dividir os alunos em 4 equipes de 6, duas para cada lado da rede, uma equipe de cada lado com colete.  Jogo do rabo da raposa, onde apenas se pode ter um "rabo" de cada vez.  Aluno que tiver a colocar o "rabo" não pode ser "roubado".</p>		<p>- Quem tiver o "rabo" ao fim de 2 min ganha 1 ponto</p>	<p style="text-align: right;">10:15 5' + 10' 10:30</p>

<p>- Desenvolver capacidade de mudanças de direção.</p> <p>- Desenvolver estratégias de colocação no campo e observação dos espaços;</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Parte Fundamental</u></b></p> <p><b>Exercício (2)</b> Alunos, em frente ao professor, cada um com um colchão, realizam exercícios à ordem do professor.</p> <p><b>1' Aquecimento:</b> Skipping alto; Elevação perna atrás; Perna Afastada, tocar com mãos nos pés alternadamente; Rotação Quadril;</p> <p><b>Treino Força e Força explosiva:</b> Elevação Quadril Unilateral - 10 reps x2 Abdominais Laterais – 10 reps x2 Prancha – 15s x2 <b>15" recuperação</b></p>			<p style="text-align: right;">10:40 10' 10:50</p>
--	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar o espírito competitivo e explorar os aspectos técnicos abordados nas aulas.</li> <li>- Criação de estratégias de de equipa.</li> <li>- Situação tática em "W"</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Parte Fundamental</b></p> <p><b>Exercício (3)</b></p> <p>Jogo reduzido 3x3 em cada metade do campo (REDE OFICIAL) até aos 15 pontos.</p> <p>Nas duas estações de fora (7' cada uma) um grupo de 6 realiza jogo tradicional de salto à corda (um aluno em cada ponta de duas cordas juntas). Equipa que conseguir mais saltos seguidos ganha a ronda.</p> <p>Na outra estação jogam ao jogo do galo também em estilo 3x3. Onde os alunos colocam coletes no asterisco e voltam para tocar na mão do colega para este poder sair (estilo estafeta)</p> <p>Aquando da troca de estações, os alunos que estavam de fora jogam jogo formal 6x6 na rede oficial até aos 15 pontos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar a bola no espaço vazio</li> <li>- Existe comunicação entre os elementos da equipa.</li> <li>- Rotações realizadas na direção dos ponteiros do relógio aquando da recuperação do serviço.</li> <li>- Ocupar o campo consoante a posição dos colegas.</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>10:50</b></p> <p style="text-align: right;">15' + 15'</p> <p style="text-align: right;"><b>11:20</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaxamento muscular.</li> <li>- Retorno à calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongamentos e discussão com os alunos sobre a aula lecionada</li> <li>- Alunos voluntários para arrumar o material utilizado na aula.</li> </ul>			<p style="text-align: right;"><b>11:20</b></p> <p style="text-align: right;">5'</p> <p style="text-align: right;"><b>11:25</b></p>

## Documento de Autoavaliação

## ANEXO 3

### EDUCAÇÃO FÍSICA – ITENS DE AUTOAVALIAÇÃO - ENSINO BÁSICO

NOME: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

ANO/TURMA: \_\_\_\_\_

<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<b>1º PERÍODO</b>				<b>2º PERÍODO</b>				<b>3º PERÍODO</b>			
<b>APTIDÃO FÍSICA (15%)</b>	PM	ZS	ZO		PM	ZS	ZO		PM	ZS	ZO	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (45%)</b>	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
<b>CONHECIMENTOS (10%)</b>	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
<b>ATITUDES/VALORES (30%)</b>	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
<b>CLASSIFICAÇÃO FINAL</b>												
PM – PRECISO MELHORAR; ZS – ZONA SAUDÁVEL; ZO – ZONA ÓTIMA I – INSUFICIENTE; S – SUFICIENTE; B – BOM; MB – MUITO BOM												



# Planeamento anual 10º Ano

## ANEXO 4

Data	Setembro				Outubro										
	19/set	21/set	26/set	28/set	03/out	10/out	12/out	17/out	22/out	24/out	26/out	31/out	02/nov	07/nov	09/nov
Modalidades		P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Andebol/Atle	P3 - And/Atlet	P1 - Badminton	P2 - Basquete	P4 - Ginástica	P2 - Basquete	P4 - Ginástica	P2 - Basquete	P4 - Ginástica	P2 - Basquete	P4 - Ginástica
Conteúdos	Apresentação	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Diagnóstica	Serviço Curto; Clear; Lob;	Passe e posicionamento; Velocidade 40m	Receção e Remate em salto. Velocidade 40m;	Serviço Longo; Deslocamentos;	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Diagnóstica	Passe; Drible; L. Passada; Receção;	GREVE	Laçamento Drible Prot; Desmarcação; Def. Individual.	PONTE	Laçamento na passada; Laçamento Parado;	VISITA ESTUDO

Novembro						Dezembro				Nº total de aulas	
14/nov	16/nov	21/nov	23/nov	28/nov	30/nov	05/dez	07/dez	12/dez	14/dez		
P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	Badminton	7
										Voleibol	6
										Basquetebol	4
										Ginástica	1
										Andebol	2
										Atletismo	2
										Atividades Rítmicas	0
										Alternativas	1

Data	Janeiro							Fevereiro							
	04/jan	09/jan	16/jan	18/jan	23/jan	25/jan	30/jan	01/fev	06/fev	08/fev	13/fev	15/fev	20/fev	22/fev	27/fev
Modalidades	P2 - Basquetebol	P4 - Ginástica	P4 - Ginástica	P2 - Basquetebol	P4 - Ginástica	P2 - Basquetebol	P4 - Ginástica	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol
Conteúdos	Laçamento Parado; Paragem 1T; Rensalto;	Sequência Introdutório; Salto Eixo;	Sequência Introdutório; Rodada; Rolamento Saltado; El. Ligaço.	Desmarcação; Defesa Individual;	Barra Fixa; Pos. Flexibilidade;	Lang. Suspensão; Passe Ombro;	Avaliação Sequência;	Deslocamentos	Passe de costas;	Amorti; Drive;	Finalização com Amorti;	Remate	Finalização em suspensão;	Torneio Treino Força Superior	Torneio

Março									Abril		Nº total de aulas		
01/mar	08/mar	13/mar	15/mar	20/mar	22/mar	27/mar	29/mar	03/abr	05/abr				
P3 - Badminton	P4 - Ginástica	P2 - Corfebol	P4 - Ginástica	P2 - Corfebol	P4 - Ginástica	P2 - Basquetebol	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol			Badminton	5
												Voleibol	6
												Basquetebol	5
												Ginástica	7
												Corfebol	2
												Atividades Rítmicas	2





Data	Abril		Maio									Junho				Nº total de aulas	
	24/abr	26/abr	03/mai	08/mai	10/mai	15/mai	17/mai	22/mai	24/mai	29/mai	31/mai	05/jun	07/jun	12/jun	14/jun	Badminton	3
Modalidades	P1 - Frisbee	P3 - Badminton	P1 - Frisbee	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P3 - Badminton	P1 - Voleibol	P4 - Vaiúém	P2 - Tag / Fitescola	P4 - Ginástica	P2 - Tag-Rugby	P4 - Ginástica	P2 - Tag-Rugby	P4 - Ginástica	Basquetebol	Voleibol	2
Conteúdos	Passe e Recepção; Passe e Deslocamentos;	Treino Força Muscular Torneio 2x2 badminton;	Jogo Formal;	Torneio Ténis Mesa; Continuação do Torneio 2x2 de badminton;	Continuação do treino de remate; Introdução ao jogo 6x6.	Treino Resistência Torneio Ténis Mesa; Continuação do Torneio 2x2 de badminton;	Jogo 6x6; Situação jogo em W;	Vaiúém; Torneio Basquetebol;	Passe/Recepção do Tag; Testes: Flexão de braços e Abdominais;	Figuras em Duplas da Ginástica Acrobática; Saltos Mini	Finta; Bitoque; Rotação Tronco no passe;	Figuras em Duplas; Continuação dos Saltos de Mini.	Introdução do cinto/fitas; Jogo formal 5x5;	ATMIDADES	ATMIDADES	Ginástica	3
															Tag-Rugby	3	
															Frisbee	2	




## P L A N O D E A U L A 2 ° C I C L O

PROFESSOR	Lúis Orelhas	AULA N.º	3-4	LOCAL	Pavilhão Municipal do Fundão – P4	ANO/TURMA	6º E
DATA	06/02/2019	HORA	11:45 – 13:15	DURAÇÃO	1h30m (60min aula)	N.º DE ALUNOS	22
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica						
OBJETIVOS DA AULA	Treino dos elementos da sequência.						
MATERIAL	12 coletes, colchões, plano inclinado, cabeça do plinto/banco sueco, mini-trampolim e colchões de queda.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E  I N I C I A L	<p>-Ativação neuromuscular</p> <p>- Preparação dos alunos com aquecimento global do corpo.</p>	<p>Alunos em pares, correm à volta do campo e realizam exercícios de mobilização articular à ordem do professor.</p> <p>Quando o professor manda parar, inserem-se exercícios lúdicos: Luta dos Joelhos; Sentados de costas um para o outro, têm de se tentar levantar com ajuda dos braços e depois sentar novamente x3;</p> <p>Alunos ajudam na montagem do material.</p>		20'
P A R T E  F U N D A M E N T A L	<p>- Execução dos elementos que irão ser abordados na sequência.</p>	<p><b>1ª Estação:</b> Rolamento à frente.</p> <p><b>2ª Estação:</b> Rolamento à frente pernas afastadas.</p> <p><b>3ª Estação:</b> Rolamento à retaguarda.</p> <p><b>4ª Estação:</b> Rolamento à retaguarda pernas afastadas.</p> <p><b>5ª Estação:</b> Iniciação roda com ajuda do banco sueco seguido de Roda no colchão.</p> <p><b>6ª Estação c/ ajuda do professor:</b></p>	<p><b>Roda:</b></p> <p>- 1 apoio de cada vez;</p> <p><b>Rolamento à frente:</b></p> <p>- Queixo ao peito; -Enrolar tipo “bolinha”; - Impulso forte dos MI.</p> <p><b>Rolamento à Retaguarda:</b></p> <p>- Queixo ao peito; - Enrolar tipo “bolinha”; - Utilizar as mãos como ajuda ao rolamento no momento do impacto</p>	30'

		<p>Pino braços (iniciação).</p> <p><b>7ª Estação:</b></p> <p>Saltos mini-trampolim:</p> <p>Em extensão;</p> <p>Engrupado;</p> <p>Meia pirueta;</p>	<p>com o colchão;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsionar MI para trás na parte final do rolamento.</li> </ul> <p><b>Pino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulso forte com MI.</li> <li>- Braços completamente estendidos;</li> <li>- Olhar para o meio das mãos;</li> <li>- Enrolar como no rolamento à frente.</li> </ul>	
<p>P A R T E</p> <p>F I N A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussão Ativa;</li> <li>- Alongamentos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O professor realiza alongamentos com a turma em meia-lua.</li> <li>- Alunos ajudam na arrumação do material.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos enquanto alongam são questionados sobre alguns aspetos lecionados na aula.</li> </ul>	10'
Observações:				
REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:				

## Extensões de conteúdos 2º Ciclo ANEXO 6

 Agrupamento de Escolas do Fundão Ano Letivo 2018/2019 5ª C - Atletismo - 2º Período				
	Data		08/fev	15/fev
	Conteúdos	Aula	1-2	3-4
<b>Habilidades Motoras</b>	Salto em comprimento	Corrida de Balanço (6 a 12 passadas)	T/E	E / AF
		Impulsão	T/E	E / AF
		Voo	T/E	E / AF
		Queda	T/E	T/E
<b>Aptidão Física</b>	Resistência		*	*
	Força		*	*
	Flexibilidade		*	*
	Destreza Geral		*	*
	Velocidade		*	*
<b>Cultura Desportiva</b>	Regras da Modalidade		*	*
	Terminologia		*	*

**AD** - Avaliação Diagnóstica | **T**- Transmissão | **E** - Exercitação | **C** - Consolidação | **AS** - Avaliação Sumativa | **AF** - Avaliação Formativa | \* - Conteúdo presente na aula



## Documento de demonstração de exercícios treino membros inferiores ANEXO 7



Afundo no banco sueco – 20 reps x2;



Afundos laterais no banco sueco com salto a pés juntos entre cada rep – 15 reps x2;



Agachamento com bola medicinal – 20 reps x2;





Turma: 10º CT1			AVALIAÇÃO SUMATIVA																		ANEXO 8						
Ano Letivo 2018/19			1º Período									2º Período						3º Período									
Educação Física			Atividades Físicas (60%)			Atitudes e Valores		Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (60%)		Atitudes e Valores		Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (60%)		Atitudes e Valores		Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final
Nº	Nome	Didáticas			Matérias	Conhecimentos	Saber ser/Estar	Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Matérias	Conhecimentos	Saber ser/Estar	Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Matérias	Conhecimentos	Saber ser/Estar	Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final		
		Bask	Bad	Vol																						50%	10%
1		11	12	12	11,6	15	20	2,4	14,4	14,7	14	15,4	18	20	2,4	14,9	14,8	15	16	18	20	2,4	14,9	14,9	15		
2		12	13	12	12,3	20	18	2,4	16,5	15,1	15	15,4	18	18	2,4	15,2	14,7	15	16,6	20	18	3,0	15,0	15,0	15		
3		12	12	12	12	20	18	2,4	15,0	14,9	15	14	17	18	2,4	14,2	14,2	14	16,2	20	18	2,4	15,2	14,7	15		
4		12	13	13	12,6	15	20	1,8	15,8	14,6	14	15	13	20	2,4	15,2	14,4	14	16,6	15	20	2,4	15,4	14,7	15		
5		12	13	13	12,3	20	20	1,8	15,2	15,0	14	15	18	19	2,4	16,7	14,7	15	16,6	20	19	2,4	17,3	15,0	15		
6		12	13	12	12,3	20	20	2,4	15,6	15,6	15	16	19	20	2,4	15,5	15,4	16	17	20	20	2,4	15,5	15,6	16		
7		16	15	16	15,6	15	18	1,8	13,6	15,6	15	16,8	14	19	3	13,7	15,3	16	18	15	19	3,0	13,7	15,5	16		
8		18	18	18	18	20	20	2,4	17,3	18,4	18	17,4	19	20	2,4	17	17,2	18	19	20	20	3,0	19	17,5	18		
9		16	15	14	15	15	18	3	16,5	16,5	16	16,6	16	20	3	17	15,9	17	18,2	16	20	3,0	17	16,2	17		
10		12	12	11	12,3	20	20	1,8	12,8	15,0	13	14,4	18	20	2,4	13,1	14,7	14	15,2	20	20	2,4	11	14,9	14		
11		12	12	13	12,3	20	20	1,8	14,7	15,0	15	15,4	13	20	2,4	14,9	14,7	15	16	20	20	2,4	14,1	15,0	15		
12		12	13	14	13	15	18	3	15,9	15,5	15	15,6	18	20	3	15	15,3	15	17	18	20	3,0	15,9	15,5	16		
13		12	14	13	13	15	20	2,4	14,5	15,4	15	15	18	20	2,4	15,6	15,0	15	16,6	18	20	2,4	15,6	15,3	15		
14		14	13	14	13,6	20	20	3	15,7	16,8	16	16,6	18	20	3	15,1	16,2	17	17,8	20	20	3,0	15,1	16,4	17		
15		14	13	14	13,6	20	18	1,2	13,7	14,5	15	16	20	19	2,4	13,7	14,8	15	16,6	20	19	2,4	13,7	14,9	15		
16		14	14	14	14	20	20	3	16,4	17,0	16	16,6	18	20	2,4	15,9	16,2	17	16,6	20	20	2,4	15,9	16,3	17		
17		18	15	15	16	20	20	3	15,8	18,0	18	17,2	19	20	3	15,7	17,0	18	18,2	20	20	3,0	16,1	17,2	18		
18		13	14	13	13,3	20	20	3	14,9	16,7	16	16	19	20	3	15,4	16,0	16	17,2	20	20	3,0	15,9	16,2	16		
19		16	16	15	16	20	20	2,4	16,4	17,4	16	16,4	18	20	3	16	16,4	16	17,6	20	20	2,4	16,5	16,7	17		
20		13	15	15	14,3	15	20	1,2	13,8	14,9	15	15	15	20	1,2	15,4	14,5	15	17,6	15	20	3,0	16,7	15,0	15		
21		14	14	13	13,6	10	20	1,8	13,9	14,6	14	15,5	10	20	1,8	14,9	14,3	14	16,75	10	20	1,8	14,9	14,5	15		
22		13	14	13	13,3	20	20	3	17,0	16,7	17	16	19	20	3	17	16,0	17	17,2	20	20	2,4	18	16,2	17		
23		13	13	13	13	20	20	2,4	16,0	15,9	16	17,2	17	20	3	16,2	15,8	17	18	20	20	3,0	17,3	16,1	17		
24		14	14	14	14	20	16	3	15,7	16,0	15	15,8	18	19	3	16,5	15,5	16	16,8	20	19	3,0	16,5	15,7	16		

## Ficha de Avaliação de Educação Física ANEXO 9

2º Período

Ano Letivo 2018/2019

Turma: 10ºCT1

Nome: \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Avaliação \_\_\_\_\_ O  
Professor \_\_\_\_\_

### Grupo I – Aptidão física e saúde (80 valores)

- 1. Refere o que entendes por Índice de Massa Corporal. Realiza os cálculos do IMC para uma pessoa com a seguinte composição corporal: 65kg e 1.60m de altura. (20 valores)**

É uma das formas mais comuns de quantificar o excesso ou défice de peso. =  $65 \div (1,60 \times 1,60) = 26.5 \text{ kg/m}^2$

- 2. O sedentarismo afeta a vida de grande parte da população portuguesa. Indica 3 situações que favorecem o sedentarismo. (20 valores)**

Algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo: Fazer uso do carro mesmo em pequenos trajetos; Utilizar escadas rolantes; Deixar de realizar atividade física; Passar várias horas utilizando o computador ou em frente à TV.

- 3. Para além da prática regular de atividade física deve-se ter também uma alimentação saudável. Indica 4 benefícios de uma alimentação saudável. (20 valores)**

Melhoria do sistema imunológico; Maior capacidade de concentração; Mais disposição para as atividades diárias; Prevenção de doenças; Auxilia o sono; Combate a depressão e o stresse.

- 4. Indica 2 dos benefícios do treino de força. (10 valores)**

Auxilia na redução da massa gorda, retarda a atrofia muscular, auxilia na manutenção de força muscular, ajuda na manutenção do tecido ósseo, melhora os componentes cardiovasculares.

- 4.1 Dá exemplo de dois exercícios para treino de força dos membros inferiores. (10 valores)**

Afundos e agachamentos com haltere ou bola medicinal. Saltos variados, ex: joelho ao peito. Subida de escadas ou banco sueco.

Grupo II – Voleibol (60 valores)

1. Preenche o espaço em branco com V (Verdadeiro) ou F (Falso) o nome do movimento associado. (10 valores)

1.1	F	As rotações em campo são sempre realizadas para a esquerda.
1.2	V	É falta e ponto para a outra equipa se um jogador tocar na rede.
1.3	V	Cada equipa tem o direito de tocar na bola no máximo três vezes, em cada jogada.
1.4	V	Se a bola, no serviço, tocar na rede e cair no campo adversário, o ponto conta para quem fez serviço

2. Indica 3 componentes críticas da manchete. (20 valores)

Flexão extensão dos membros inferiores; partir da posição base; Membros superiores em extensão à frente do corpo e com as mãos unidas; A bola bate nos antebraços

3.

A

ssinala com um círculo a única opção correta para cada uma das seguintes perguntas. (10 valores; 5 valores cada)

a. Uma equipa é considerada vencedora quando ganha quantos sets?

a) 2

b) 3 V

c) 4

d) 5

b. Quantos pontos necessita uma equipa de ganhar para vencer o 1º set de um jogo?

a) 21

b) 15

c) 17

d) 25 V

4. Refere 4 situações que podes obter ponto num jogo de voleibol. (20 valores)

1- Bola bate no campo adversário

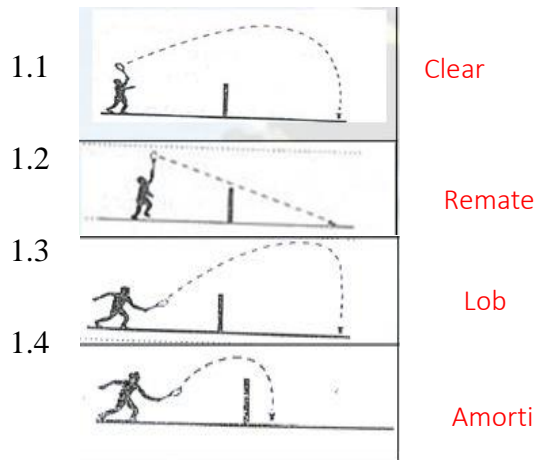
2- Jogador adversário toca na rede

3- Bola tocada pela equipa adversária cai fora do campo

4- Equipa adversária toca mais de 3 vezes na bola

Grupo III – Badminton (60 Valores)

1. Preenche o espaço em branco com o nome do movimento associado. (10 valores)



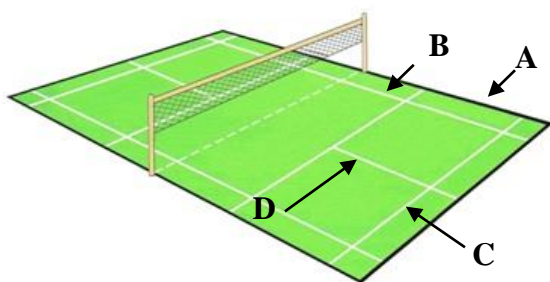
2. Refere o que um jogador deve ter em conta antes de executar o serviço num jogo de badminton. (20 valores)

Os jogadores devem servir dentro do seu lado direito sempre que a sua pontuação seja par.

Os jogadores devem servir dentro do seu lado esquerdo sempre que a sua pontuação seja impar.

Durante o serviço tanto o servidor como o recetor devem estar com ambos os pés dentro das suas zonas ( diagonalmente opostas) sem pisar as linhas limites.

3. Identifica as seguintes linhas do campo. (10 valores)



- A- linha lateral de pares
- B – linha lateral de singulares
- C – linha serviço longo de pares
- D – linha central

**4. Refere 4 situações durante o jogo em que podes obter ponto. (20 valores)**

1- Volante cai no campo adversário.

2- Adversário toca 2 vezes no volante/transporta o volante.

3- Volante vindo do adversário cai fora do campo.

4- Volante vindo do adversário fica na rede.

**ATIVIDADE FÍSICA - CONTEXTOS DE SAÚDE****SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA****Sedentarismo**

O sedentarismo é a falta ou ausência de atividades físicas, resultando em um gasto calórico reduzido. Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia. Existem várias causas para o sedentarismo, sendo a principal delas a falta de atividades físicas e de uma alimentação saudável.

Algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

- ✓ Fazer uso do carro mesmo em pequenos trajetos;
- ✓ Utilizar escadas rolantes;
- ✓ Rotina tomada por diversas atividades;
- ✓ Deixar de realizar algumas atividades domésticas;
- ✓ Consumo exagerado de alimentos industrializados;
- ✓ Passar várias horas utilizando o computador ou em frente à TV.

**O que é uma alimentação saudável?**

Segundo o Ministério da Saúde, uma Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

- ✓ Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos;
- ✓ Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.
- ✓ Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

**Os benefícios de uma alimentação saudável**

- ✓ Melhoria do sistema imunológico

- ✓ Maior capacidade de concentração
- ✓ Mais disposição para as atividades diárias
- ✓ Prevenção de doenças
- ✓ Auxilia o sono
- ✓ Combate a depressão e o stresse

### **Dicas para ter uma alimentação saudável**

- ✓ Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas
- ✓ Consumir menos sal e açúcar
- ✓ Evitar alimentos com conservantes
- ✓ Comer entre 3 a 5 porções de frutas por dia
- ✓ Comer em intervalos regulares de 3 horas
- ✓ Evitar os fast foods

### **Benefícios de uma boa hidratação**

O corpo humano funciona a base de água. Para que se obtenha um bom funcionamento do corpo, a ingestão de líquido é imprescindível. Para quem pratica exercícios físicos principalmente, pois a ingestão correta de água durante o dia traz respostas positivas nos treinos, além de melhorar no funcionamento dos rins, do intestino e do sistema cardio-circulatório.

Muitas vezes durante a atividade física algumas pessoas questionam porque não estão suando tanto, em relação a outras. A resposta está no quanto cada um se hidrata durante o dia. A sudorese serve como mecanismo para diminuir a temperatura corporal. Quem bebe mais água tem uma hidratação maior, e, portanto, a tendência é suar mais. Nesse caso a perda de líquidos pode ser maior conforme a intensidade do esforço, por isso esse déficit deve ser recuperado através de uma boa hidratação.

### **Índice de Massa Corporal**

Este índice é uma das formas mais comuns de quantificar o excesso ou déficit de peso, sendo um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O cálculo baseia-se na relação entre a altura e o peso de um indivíduo. Há outras formas de calcular o excesso de peso de uma pessoa, nomeadamente, o perímetro da cintura e a bioimpedância (através de um aparelho é avaliada a composição corporal e a quantidade de gordura no corpo).

Vários fatores contribuem para um Índice de Massa Corporal elevado. Alguns desses fatores podem estar relacionados com questões genéticas, metabólicas, um desequilíbrio do balanço energético, stress, ansiedade ou depressão. Porém, regra

geral, um IMC elevado deve-se a uma vida sedentária e a uma alimentação pouco saudável com a ingestão de calorias em excesso.

### Como fazer o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)?

O IMC é calculado dividindo o peso, em quilos, pela altura ao quadrado, em metros. Assim, uma pessoa que meça 1,73m e pese 70,5kg, deve fazer o cálculo da seguinte forma:

$$= 70,5 \div (1,73 \times 1,73)$$

$$= 70,5 \div 2,9929$$

$$= 23,55$$

#### Fórmula para o cálculo do IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura ao quadrado (em metro)}}$$

Existem valores

diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes, adultos e idosos). Isto porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo. Confira a classificação do peso, segundo o IMC, para jovens e adultos.

### Avaliação do peso em adolescentes

#### IMC para adolescentes 14 a 18 anos

Idade	IMC - sexo feminino		
	Baixo peso	Adequado	Sobrepeso
14	até 15,66	15,67 a 23,87	a partir de 23,88
15	até 16	16,01 a 24,28	a partir de 24,29
16	até 16,36	16,37 a 24,73	a partir de 24,74
17	até 16,58	16,59 a 25,22	a partir de 25,23
18	até 16,7	16,71 a 25,55	a partir de 25,56
Idade	IMC - sexo masculino		
	Baixo peso	Adequado	Sobrepeso
14	até 16,17	16,18 a 22,76	a partir de 22,77
15	até 16,58	16,59 a 23,62	a partir de 23,63



16	até 17	17,01 a 24,44	a partir de 24,45
17	até 17,3	17,31 a 25,27	a partir de 25,28
18	até 17,53	17,54 a 25,94	a partir de 25,95

## Voleibol

### Regras do Jogo

#### Número de jogadores

- Cada equipa é composta, no máximo, por 12 jogadores inscritos no boletim de jogo. Apenas 6 jogadores ocupam o terreno de jogo (6 efetivos e 6 suplentes).

#### Duração do Jogo

- A duração do jogo é ilimitada e disputa-se à melhor de 5 sets, ou seja, a equipa que ganhar 3 sets é considerada vencedora.
- O set é ganho pela equipa que fizer primeiros 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos sobre a outra equipa. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de 2 pontos (26-24, 27-25...).
- Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir.
- Em caso de igualdade de sets 2-2, o set decisivo (o quinto) é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

#### Rotações

- Cada equipa deverá ter sempre em jogo 6 jogadores. A ordem de rotação é determinada pela formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set.
- A rotação efetua-se sempre que a equipa ganha direito ao serviço.
- Os jogadores rodam no sentido dos ponteiros do relógio.
- A cada mudança de serviço corresponde uma rotação.

#### Toques

- Cada equipa pode realizar até um número máximo de 3 toques até devolver a bola para o campo adversário.
- Um jogador que toque a bola duas ou mais vezes consecutivas comete falta. Exceto no bloco em que este contacto com a bola nunca é considerado como toque da equipa.

### Ações Técnicas

#### Posição Base

- Pés paralelos e peso distribuído sobre os mesmos

- Tronco ligeiramente inclinado para a frente
- Membros inferiores fletidos

### Deslocamentos

- Movimentos feitos em direções diferentes sem cruzar os membros inferiores

### Passe de frente

- Mãos à frente da cabeça e dedos afastados
- Corpo debaixo da bola
- Polegar e indicador das mãos a formar um triângulo
- Contacto com a bola efetuado com as extremidades dos dedos

### Passe de costas

- Fazer o passe acima da cabeça
- Seguir a trajetória da bola com os olhos, cabeça estendida para trás
- Polegar e indicador das mãos a formar um triângulo

### Manchete

- Flexão extensão dos membros inferiores
- Partir da posição base
- Membros superiores em extensão à frente do corpo e com as mãos unidas
- A bola bate nos antebraços

### Serviço por baixo

- Membros inferiores fletidos, tronco ligeiramente inclinado para a frente
- Um membro inferior à frente do outro
- Bola na mão ao lado do membro inferior avançado
- O batimento da bola é feito na zona inferior da mesma e com a mão aberta, enquanto o membro superior está em extensão
- O pé contrário ao do membro superior que vai bater a bola mais adiantado

### Serviço por cima

- Membro superior em extensão à frente do corpo e ao nível da cabeça, com a palma da mão para cima
- Ligeira rotação do tronco
- O membro superior que bate a bola realiza o movimento de frente para trás de modo a preparar o batimento
- Bola batida com a palma da mão
- Batimento da bola é realizado acima da cabeça no ponto mais alto e com o membro superior em extensão

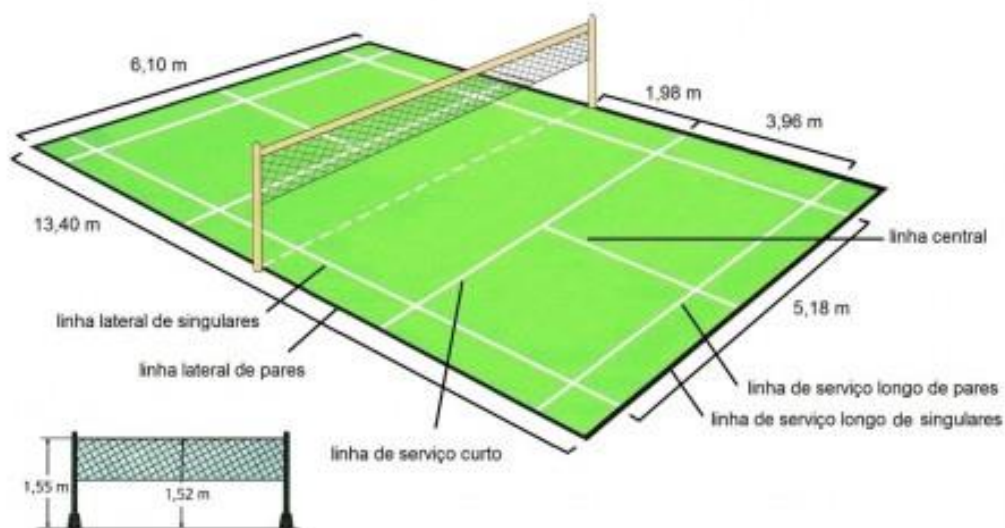
### Remate

- Chamada assíncrona dos apoios
- Salto na vertical, com elevação dos membros superiores
- Bater a bola no ponto mais alto.

# Badminton

## Regras de Jogo

### Espaço de jogo



### Pontuação

- O jogo realiza-se à melhor de 3 sets até aos 21 pontos.
- Se a pontuação do set for de 20-20, só à vitória quando um jogador tiver uma vantagem de 2 pontos.
- Se o jogo chegar aos 29-29 o jogador que marcar o ponto seguinte ganha o jogo.
- O jogador que ganha o set serve primeiro no set seguinte.

### Mudanças de campo

- Os jogadores mudam de campo:
  - No fim do primeiro jogo;
  - No fim do segundo jogo;
  - No terceiro jogo, quando um jogador atingir os 11 pontos.

### Serviço

- Os jogadores devem servir dentro do seu lado direito sempre que a sua pontuação seja par.
- Os jogadores devem servir dentro do seu lado esquerdo sempre que a sua pontuação seja ímpar.
- Durante o serviço tanto o servidor como o recetor devem estar com ambos os pés dentro das suas zonas (diagonalmente opostas) sem pisar as linhas limites.

### Faltas

- Se no serviço o volante ficar preso na rede.
- Se o volante tocar algo fora de campo (teto).

Se um jogador durante:

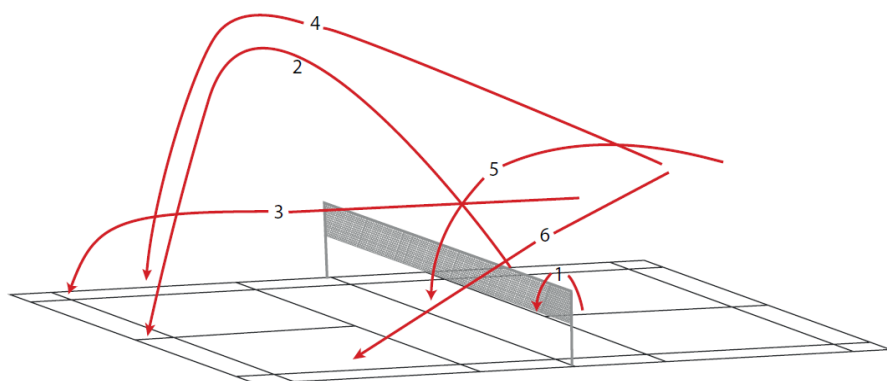
- Tocar a rede ou postes com a raquete, corpo ou equipamento;
- Invadir o campo adversário de qualquer forma.
- Se um volante ficar preso na raquete.
- Se um volante for batido duas vezes pelo mesmo jogador.
- Se o volante for “embalado” pela raquete.

## Ações Técnicas

### Posição Base

- Pés afastados
- Peso do corpo distribuído sobre os pés
- Tronco ligeiramente inclinado à frente
- Membros superiores em semi flexão à frente do tronco
- Raquete à altura da cabeça
- Posição a adotar após o batimento

### Batimentos



### Legenda

1 – Amorti curto

2 - Lob

3 - Drive

4 - Clear

5 – Amorti Longo

6 - Remate

### Clear

- Utilizado na devolução do volante com trajetórias altas
- Batimento por cima, para passar o volante por cima do adversário e colocar o mesmo no fundo do campo.

### Lob

- Utilizado na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura
- Batimento ascendente para imprimir uma trajetória alta no volante para o fundo do campo adversário

### Serviço Comprido

- Apoios afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente, o pé contrário da mão da raquete
- Batimento a baixo da cintura
- Trajetória alta ao volante
- Colocar volante no final do campo adversário

### Serviço curto

- Apoios afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente, o pé contrário da mão da raquete
- Trajetória baixa e plana
- Batimento suave, o movimento é contínuo e rápido do membro superior
- Colocar o volante perto da linha de serviço curto

### Amorti

- Utilizado na devolução na devolução do volante com trajetórias altas ou baixas
- Batimento suave e rápido
- Colocar o volante o mais próximo da rede possível
- O amorti pode ser alto e lento ou baixo e rápido

### Drive

- Devolver o volante ao lado do corpo
- Realizado ente o meio campo e o fundo do campo, próximo das linhas laterais
- Batimento forte, ao lado do membro superior com a raquete paralela à rede
- Trajetória plana e tensa, ligeiramente descendente fazendo-o passar próximo da rede



## Resultados e Avaliação Fitescola ANEXO 11

Turma: 10º CT1			Avaliação Diagnóstica				Avaliação Sumativa 1ª P										
Ano Letivo 2018/19			FZS - Fora Zona Saudável / ZS - Zona Saudável														
Educação Física			Resistência	FZS/ZS/ZO	Força	FZS/ZS/ZO	Resistência	FZS/ZS/ZO	Força	FZS/ZS/ZO	Força	FZS/ZS/ZO	Flexibilidade	FZS/ZS/ZO	Força	FZS/ZS/ZO	Nível
Nº	Nome	Idade	Vai-Vém	FZS/ZS/ZO	Superior	FZS/ZS/ZO	Vai-Vém	FZS/ZS/ZO	Superior	FZS/ZS/ZO	Média	FZS/ZS/ZO	Senta e Alçaça	FZS/ZS/ZO	Inferior	FZS/ZS/ZO	Nível
			Extensões		Extensões		Abdominais		Long Jump								
1		14	28	ZS	1	FZS	32	ZS	4	FZS	60	ZS	S	ZS	153	ZS	2,4
2		14	34	ZS	5	FZS	30	ZS	16	ZS	38	ZS	S	ZS	114	FZS	2,4
3		15	36	ZS	0	FZS	43	ZS	3	FZS	12	FZS	S	ZS	156	ZS	2,4
4		16	43	FZS	16	ZS	44	FZS	14	FZS	24	ZS	S	ZS	200	ZS	1,8
5		14	56	ZS	4	FZS	57	ZS	3	FZS	41	ZS	N	FZS	187	ZS	1,8
6		14	34	ZS	6	FZS	38	ZS	3	FZS	80	ZS	S	ZS	154	ZS	2,4
7		14	70	ZS	15	FZS	74	ZS	14	FZS	80	ZS	N	FZS	191	ZS	1,8
8		15	89	ZS	25	ZS	90	ZS	16	ZS	34	ZS	N	FZS	224	ZS	2,4
9		14	54	ZS	23	ZS	64	ZS	20	ZS	80	ZS	S	ZS	178	ZS	3
10		15	26	FZS	1	FZS	30	ZS	0	FZS	31	ZS	S	ZS	118	FZS	1,8
11		15	NF	NF	NF	NF	40	ZS	0	FZS	26	ZS	N	FZS	145	ZS	1,8
12		15	24	FZS	4	FZS	32	ZS	7	ZS	42	ZS	S	ZS	166	ZS	3
13		14	42	ZS	8	ZS	56	ZS	4	FZS	80	ZS	S	ZS	153	ZS	2,4
14		15	26	ZS	8	ZS	35	ZS	14	ZS	80	ZS	S	ZS	143	ZS	3
15		14	24	FZS	1	FZS	25	FZS	4	FZS	33	ZS	N	FZS	158	ZS	1,2
16		14	58	ZS	7	ZS	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	0*
17		15	46	ZS	12	ZS	48	ZS	14	ZS	72	ZS	S	ZS	158	ZS	3
18		15	58	ZS	14	ZS	56	ZS	16	ZS	80	ZS	S	ZS	178	ZS	3
19		15	26	ZS	4	FZS	32	ZS	2	FZS	31	ZS	S	ZS	158	ZS	2,4
20		15	65	ZS	6	FZS	68	ZS	9	FZS	19	FZS	N	FZS	186	ZS	1,2
21		15	44	ZS	2	FZS	54	ZS	1	FZS	53	ZS	N	FZS	173	ZS	1,8
22		15	69	ZS	12	ZS	75	ZS	11	ZS	80	ZS	S	ZS	220	ZS	3
23		15	47	ZS	3	FZS	50	ZS	3	FZS	45	ZS	S	ZS	179	ZS	2,4
24		15	50	ZS	26	ZS	72	ZS	27	ZS	80	ZS	S	ZS	204	ZS	3



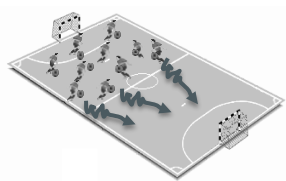
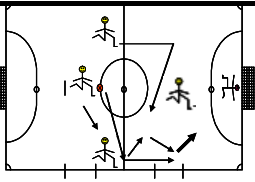
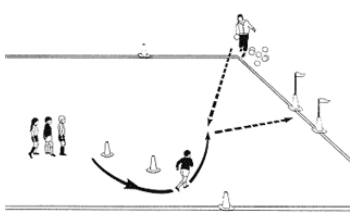




Avaliação Sumativa 2ª P											Avaliação Sumativa 3ª P										
Resistência	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Flexibilidade	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Nível	Resistência	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Flexibilidade	FZS/ZS	Força	FZS/ZS	Nível
Vai-Vém		Superior		Média		Senta e Alcança		Inferior			Vai-Vém		Superior		Média		Senta e Alcança		Inferior		
Extensões		Abdominais		Long Jump		Extensões		Abdominais			Long Jump										
42	ZS	6	FZS	40	ZS	S	ZS	126	ZS	2,4	46	ZS	0	FZS	35	ZS	S	ZS	137	ZS	2,4
NF	ZS	15	ZS	38	ZS	S	ZS	112	FZS	2,4	NF	ZS	12	ZS	40	ZS	S	ZS	160	ZS	3,0
40	ZS	3	FZS	15	ZS	S	ZS	132	ZS	2,4	41	ZS	0	FZS	21	ZS	S	ZS	145	ZS	2,4
50	FZS	18	ZS	28	ZS	S	ZS	207	ZS	2,4	46	FZS	18	ZS	30	ZS	S	ZS	200	ZS	2,4
66	ZS	16	ZS	26	ZS	N	FZS	201	ZS	2,4	64	ZS	18	ZS	30	ZS	N	FZS	191	ZS	2,4
46	ZS	5	FZS	35	ZS	S	ZS	151	ZS	2,4	50	ZS	0	FZS	70	ZS	S	ZS	154	ZS	2,4
80	ZS	20	ZS	29	ZS	S	ZS	180	ZS	3,0	62	ZS	18	ZS	30	ZS	S	ZS	185	ZS	3,0
92	ZS	20	ZS	38	ZS	N	FZS	220	ZS	2,4	64	ZS	18	ZS	30	ZS	S	ZS	226	ZS	3,0
63	ZS	24	ZS	80	ZS	S	ZS	187	ZS	3,0	62	ZS	18	ZS	30	ZS	S	ZS	204	ZS	3,0
36	ZS	1	FZS	26	ZS	S	ZS	123	FZS	1,8	38	ZS	0	FZS	18	ZS	S	ZS	125	ZS	2,4
NF	ZS	1	FZS	23	ZS	S	ZS	140	ZS	2,4	36	ZS	0	FZS	26	ZS	N	ZS	170	ZS	2,4
34	ZS	10	ZS	47	ZS	S	ZS	178	ZS	3,0	40	ZS	8	ZS	50	ZS	S	ZS	165	ZS	3,0
52	ZS	6	FZS	38	ZS	S	ZS	136	ZS	2,4	42	ZS	0	FZS	51	ZS	S	ZS	140	ZS	2,4
40	ZS	15	ZS	26	ZS	S	ZS	140	ZS	3,0	40	ZS	10	ZS	18	ZS	S	ZS	145	ZS	3,0
33	ZS	1	FZS	31	ZS	S	ZS	136	ZS	2,4	33	ZS	1	FZS	18	ZS	N	ZS	150	ZS	2,4
66	ZS	8	ZS	60	ZS	N	FZS	182	ZS	2,4	NF	ZS	NF	ZS	NF	ZS	NF	FZS	NF	ZS	2,4
54	ZS	14	ZS	30	ZS	S	ZS	150	ZS	3,0	NF	ZS	13	ZS	18	ZS	S	ZS	162	ZS	3,0
41	ZS	16	ZS	80	ZS	S	ZS	170	ZS	3,0	49	ZS	8	ZS	35	ZS	S	ZS	175	ZS	3,0
39	ZS	7	FZS	30	ZS	S	ZS	160	ZS	2,4	38	ZS	2	FZS	28	ZS	S	ZS	160	ZS	2,4
72	ZS	8	ZS	16	ZS	N	FZS	191	ZS	2,4	65	ZS	16	ZS	30	ZS	S	ZS	198	ZS	3,0
53	ZS	3	FZS	53	ZS	N	FZS	168	ZS	1,8	58	ZS	2	FZS	30	ZS	NF	FZS	160	ZS	1,8
85	ZS	12	ZS	80	ZS	S	ZS	206	ZS	3,0	65	ZS	4	FZS	18	ZS	S	ZS	205	ZS	2,4
51	ZS	8	ZS	38	ZS	S	ZS	183	ZS	3,0	42	ZS	9	ZS	18	ZS	S	ZS	180	ZS	3,0
70	ZS	24	ZS	80	ZS	S	ZS	193	ZS	3,0	64	ZS	18	ZS	30	ZS	S	ZS	210	ZS	3,0



## ANEXO 12

			<b>SESSÃO DE TREINO</b> <b>  Desporto Escolar</b> <b>JUVENIS </b> <b>  2018   2019  </b>						
<b>SESSÃO Nº</b>	9	<b>DIA</b>	4ª feira	<b>DATA</b>	27/02/2019	<b>HORA</b>	15:00h	<b>DURAÇÃO</b>	60'
<b>CONTEÚDOS</b>	Passe, receção, remate, situações de superioridade numérica, tabela simples e quebra.								
Objetivo	DESCRIÇÃO				COMPONENTES DO EXERCÍCIO				
Movimentações em diagonais e paralelas  Jogo posse de bola	Os alunos realizam corrida com mobilização articular. A pares com uma bola frente a frente de cada lado do campo, driblam até meio campo, onde passam a bola à colega. Seguidamente:  Condução de bola num espaço limitado. Ao sinal do Professor 3 jogadoras dirigem-se para a baliza do campo adversário tendo de passar pelos cones colocados no seu corredor e rematar antes da área.				 10'				
Quebra + Tabela Simples; ataque organizado na estrutura 3:1 + GR.  Cobertura Defensiva/Ofensiva	Fixo passa a bola ao ala, ala do outro lado faz quebra. Quando este ala faz quebra, o fixo vai na lateral dar linha de passe a quem recebeu a bola, que decide se remata ou se passa.				 15'				
Remate desencontrado com baliza e movimentação no canto.	Jogador bate canto rasteiro, o outro contorna o cone e vai rapidamente em linha reta em direção à área, remate de primeira para a baliza.				 10'				
Melhorar os aspetos técnicos e táticos	Jogo a campo inteiro. Variante: Jogo reduzido a meio campo.  - Alongamentos				20' + 5'				

## ANEXO 13



### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

Grupo de Educação Física

Ano Letivo 201\_/201\_\_

#### Ficha Biográfica

Nome: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Concelho: \_\_\_\_\_ Cód. Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Enc. de Educação: \_\_\_\_\_ Parentesco: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_ Tel (res.): \_\_\_\_\_

Concelho: \_\_\_\_\_ Cód. Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Tel (Emp.): \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

#### Vida Escolar

Disciplinas	Ed.F.																		
Nível do ano anterior																			

#### Atividade Física/Desporto

Praticas regularmente alguma modalidade desportiva?  Sim  Não

Qual/quais? \_\_\_\_\_

Federado?  Sim  Não Frequência semanal: \_\_\_\_\_

Modalidade(s) em que tens mais dificuldades: \_\_\_\_\_

Modalidade(s) que mais gostas: \_\_\_\_\_

#### Saúde / Alimentação

Tens alguma doença ou limitação física?  Sim  Não

Se sim qual ou quais? \_\_\_\_\_

Tomas o pequeno-almoço:  Em casa;  Na escola;  Não tomo

## ANEXO 14



### Consentimento Informado

Exmo.(a) Professor(a) de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão.

Eu, Luís Carlos Pêpe Orelhas, aluno de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, pretendo desenvolver um estudo cujo objetivo se centra na análise dos efeitos do projeto curricular do Grupo de Educação Física no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação de uma entrevista com recurso a gravação de áudio. Esta gravação de áudio apenas será utilizada para a posterior transcrição de dados, nunca sendo publicada. A confidencialidade e o anonimato do professor(a) estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor para qualquer informação através do email [luisorelhas93@gmail.com](mailto:luisorelhas93@gmail.com) ou do contato telefónico 968230724

Agradeço, desde já, a sua compreensão e disponibilidade,

Com os melhores cumprimentos, Luís Orelhas

---

#### Autorização

Autorizo a gravação e utilização dos dados compreendidos na entrevista a ser realizada.

---

(Assinatura)

## ANEXO 15

### GUIÃO DE ENTREVISTA

O Despacho Normativo nº 5908/2017, de 5 de julho, define, como instrumentos do exercício da autonomia das escolas, o Projeto Educativo, o Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades, O Plano Curricular de Turma e o Orçamento, enquanto o Decreto-Lei nº 74/2004, de 26 de Março, estabelece, no ponto 4, do artigo 2.º, a criação do Projeto Curricular de Escola onde são definidas as estratégias de desenvolvimento do currículo nacional, de forma a adequá-lo ao disposto no Projeto Educativo. Desta forma, pode-se afirmar que o Projeto Curricular de Escola corresponde à adaptação do currículo nacional ao contexto da escola, e que se concretiza na definição das suas opções curriculares, da tipologia da oferta formativa disponível e no estabelecimento dos critérios de avaliação. Neste âmbito, o grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão elaborou um roulement<sup>1</sup> dos espaços desportivos e das modalidades a serem lecionadas nos respetivos espaços, organizando-as ao longo dos três períodos letivos pelas diferentes turmas do 2º, 3º ciclos e secundário. Esta organização condiciona e/ou determina a organização do processo de ensino-aprendizagem das diferentes turmas integradas na instituição, que nos interessa analisar, tendo e conta a perceção dos respetivos professores de Educação Física.

#### Objetivo do Estudo:

Geral: Analisar os efeitos do projeto curricular do Agrupamento de Escolas do Fundão no processo ensino-aprendizagem dos alunos nas aulas de Educação Física.

#### Específico:

- Analisar a perceção dos professores acerca do projeto curricular escolar e dos efeitos do mesmo no planeamento e leção de aulas.
- Identificar limitações, vantagens/desvantagens e importância do projeto curricular.
- Apreender meios para superar constrangimentos inerentes ao projeto curricular.

---

<sup>1</sup> Rotações de espaços de 4 em 4 semanas. Cada semana, as duas aulas são lecionadas em dois espaços diferentes, estes que têm didáticas predefinidas para cada um, sendo estas: ginástica, voleibol, basquetebol e badminton.

## 1. Enquadramento biográfico do Professor de Educação Física

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

1.1. Há quantos anos exerce funções de professores de Educação Física nos 3º ciclo e ensinos secundários?

1.2. Há quantos anos exerce funções de professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão?

1.3. Quais as funções/papéis que já exerceu e/ou exerce neste agrupamento de escolas?

1.4. 1.1. O que mais o impulsiona a ser professor de Educação Física? E o que valoriza no ensino de Educação Física?

## 2. Entendimento acerca do Projeto Curricular de Educação Física da Escola

2.1. No seu entendimento, qual a importância do Projeto Curricular de Educação Física na escola? Quando e para quê sente necessidade de recorrer a este documento para organizar as suas aulas de Educação Física?

2.2. Que decisões são tomadas para a lecionação das suas aulas de Educação Física, tendo em consideração o Projeto Curricular?

2.3. Que vantagens e/ou desvantagens reconhece especificamente neste projeto curricular do agrupamento? (Ao nível dos espaços, das modalidades a lecionar e da avaliação)

2.4. Identifica algumas limitações quanto às indicações definidas neste documento para o planeamento das suas aulas? Quais e porquê? Como procura superar essas limitações?

2.5. Concluído o presente ano letivo, se pudesse efetuar alterações ao projeto curricular do agrupamento, quais efetuará e porquê?

## 3. Entendimento acerca do ensino de Educação Física

3.1. No seu entendimento, o que deve ser privilegiado no planeamento, na ação e avaliação do ensino de Educação Física num Projeto Curricular de Educação Física?

**ANEXO 16**  
**INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO - QUESTIONÁRIO**  
**Participante - 1**

1. Enquadramento biográfico do professor de Educação Física

Idade: 57

Sexo: F

1.1. Há quantos anos exerce funções de professores de Educação Física nos 3º ciclo e ensinos secundários?

Há 34 anos

1.2. Há quantos anos exerce funções de professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão?

Há 27 anos

1.3. Quais as funções/papéis que já exerceu e/ou exerce neste agrupamento de escolas?

Direção de Turma, Concelho Geral e Delegada de Grupo

1.4. 1.1. O que mais o impulsiona a ser professor de Educação Física? E o que valoriza no ensino de Educação Física?

Gosto pelo desporto e ensino da mesma. Todas as estratégias que se têm de aplicar para superar dificuldades dos alunos. Acima de tudo também a variedade de atividades do dia a dia.

2. Entendimento acerca do Projeto Curricular de Educação Física da Escola

2.1. No seu entendimento, qual a importância do Projeto Curricular de Educação Física na escola? Quando e para quê sente necessidade de recorrer a este documento para organizar as suas aulas de Educação Física?

Muito importante, pois a nossa disciplina fornece aos alunos algo que nenhuma outra disciplina consegue, para além de todos os benefícios físicos, também os psicológicos.

2.2. Que decisões são tomadas para a lecionação das suas aulas de Educação Física, tendo em consideração o Projeto Curricular?

A lecionação das minhas aulas tem em conta o Programa Nacional e as rotações pelos espaços.

2.3. Que vantagens e/ou desvantagens reconhece especificamente neste projeto curricular do agrupamento? (Ao nível dos espaços, das modalidades a lecionar e da avaliação)

Creio que esteja bem organizado. Os espaços são bons, nos quais existem algumas dificuldades com turmas maiores. As modalidades não se alteram desde o segundo ciclo até ao secundário, por isso devemos lecionar também muitas modalidades alternativas.



A avaliação depende muito da preferência do professor e da maneira como ele registra a mesma.

2.4. Identifica algumas limitações quanto às indicações definidas neste documento para o planejamento das suas aulas? Quais e porquê? Como procura superar essas limitações? Principalmente com as condições atmosféricas. Os espaços exteriores só podem ser utilizados com bom tempo. Avançamos com outras modalidades.

2.5. Concluído o presente ano letivo, se pudesse efetuar alterações ao projeto curricular do agrupamento, quais efetuar e porquê?

Não existe muita volta a dar com a situação em que se apresenta o Agrupamento. Posto isto, gostaria de uma rotação mais prolongada nas UD's. Pois a cada retorno à modalidade é necessário reforço de informações já lecionadas.

### 3. Entendimento acerca do ensino de Educação Física

3.1. No seu entendimento, o que deve ser privilegiado no planejamento, na ação e avaliação do ensino de Educação Física num Projeto Curricular de Educação Física?

Devia ser privilegiado a continuidade de um professor com uma turma. Visto que o mesmo já teria conhecimento sobre os alunos e poderia agir consoante esta informação e os objetivos a atingir no futuro. Deveria também dar-se mais importância às atitudes e valores dos alunos.

## INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO – QUESTIONÁRIO

### Participante - 2

1. Enquadramento biográfico do professor de Educação Física

Idade: \_\_\_47\_\_\_

Sexo: \_\_\_M\_\_\_

**1.1. Há quantos anos exerce funções de professores de Educação Física nos 3º ciclo e ensinos secundários?**

24

**1.2. Há quantos anos exerce funções de professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão?**

5

**1.3. Quais as funções/papéis que já exerceu e/ou exerce neste agrupamento de escolas?**

DT, Professor de Educação Física, Professor Classificador e Aplicador das provas de aferição do 2º e 5º ano, Secretariado de exames nacionais, responsável por um grupo equipa do Desporto Escolar.

**1.4. O que mais o impulsiona a ser professor de Educação Física? E o que valoriza no ensino de Educação Física?**

Em primeiro lugar, o gostar da atividade física e ter alguma liberdade para lecionar as aulas. O que valorizo principalmente, é o empenho dos alunos nas diversas modalidades a abordar.

**2. Entendimento acerca do Projeto Curricular de Educação Física da Escola**

**2.1. No seu entendimento, qual a importância do Projeto Curricular de Educação Física na escola? Quando e para quem sente necessidade de recorrer a este documento para organizar as suas aulas de Educação Física?**

É importante quanto mais não seja para os alunos libertarem a mente e o corpo das aulas ditas teóricas e também para o desenvolvimento de todas as áreas inerentes à condição física dos próprios alunos.

**2.2. Que decisões são tomadas para a lecionação das suas aulas de Educação Física, tendo em consideração o Projeto Curricular?**

Planificação de acordo com o programa nacional de Educação Física e enquadramento com os espaços disponíveis.

**2.3. Que vantagens e/ou desvantagens reconhece especificamente neste projeto curricular do agrupamento? (Ao nível dos espaços, das modalidades a lecionar e da avaliação)**

A rotação pelos diversos espaços permite que os alunos passem pelos espaços por várias vezes, não sendo as modalidades abordadas num só momento do ano e permite ao mesmo tempo abordar diferentes áreas ao longo do ano.

**2.4. Identifica algumas limitações quanto às indicações definidas neste documento para o planeamento das suas aulas? Quais e porquê? Como procura superar essas limitações?**

Principalmente nas aulas de 45m, no exterior, quando o tempo não permite cumprir com o planeado. Essas limitações são parcialmente superadas através de aulas teóricas e atividades alternativas, nomeadamente a Ludoteca.

**2.5. Concluído o presente ano letivo, se pudesse efetuar alterações ao projeto curricular do agrupamento, quais efetuará e porquê?**

Por exemplo, se possível, as turmas terem um espaço coberto e não necessariamente um pavilhão para as respetivas aulas.

**3. Entendimento acerca do ensino de Educação Física**

**3.1. No seu entendimento, o que deve ser privilegiado no planeamento, na ação e avaliação do ensino de Educação Física num Projeto Curricular de Educação Física?**

Deve ter-se em conta as características e interesses dos alunos (grupos de nível) e só depois avaliar o desempenho dos mesmos de acordo com as suas capacidades.

## INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO – QUESTIONÁRIO

### Participante – 3

1. Enquadramento biográfico do professor de Educação Física

Idade: \_\_34\_\_

Sexo: \_\_F\_\_

1.1. Há quantos anos exerce funções de professores de Educação Física nos 3º ciclo e ensinos secundários?

9

1.2. Há quantos anos exerce funções de professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão?

2

1.3. Quais as funções/papéis que já exerceu e/ou exerce neste agrupamento de escolas?

Diretora de turma. Professora desporto escolar.

1.4. O que mais o impulsiona a ser professor de Educação Física? E o que valoriza no ensino de Educação Física?

A importância da prática desportiva na vida humana e inspirar as pessoas para terem um estilo de vida mais saudável. Passar valores e princípios aos jovens. Melhorar a autoestima e felicidades dos alunos.

2. Entendimento acerca do Projeto Curricular de Educação Física da Escola

2.1. No seu entendimento, qual a importância do Projeto Curricular de Educação Física na escola? Quando e para quê sente necessidade de recorrer a este documento para organizar as suas aulas de Educação Física?

É importante pois permite uma uniformização de todos os conteúdos entre os colegas. Sinto necessidade de recorrer ao documento principalmente no início do ano para conseguir fazer o planeamento anual para cada turma.

2.2. Que decisões são tomadas para a lecionação das suas aulas de Educação Física, tendo em consideração o Projeto Curricular?

Matérias e conteúdos a abordar.

2.3. Que vantagens e/ou desvantagens reconhece especificamente neste projeto curricular do agrupamento? (Ao nível dos espaços, das modalidades a lecionar e da avaliação)

Está bem feito e adequado.

2.4. Identifica algumas limitações quanto às indicações definidas neste documento para o planeamento das suas aulas? Quais e porquê? Como procura superar essas limitações?

Não.

2.5. Concluído o presente ano letivo, se pudesse efetuar alterações ao projeto curricular do agrupamento, quais efetuará e porquê?

Introdução de mais matérias alternativas para que os alunos possam experienciar diferentes padrões motores e aumentem a sua autoestima.

3. Entendimento acerca do ensino de Educação Física

3.1. No seu entendimento, o que deve ser privilegiado no planeamento, na ação e avaliação do ensino de Educação Física num Projeto Curricular de Educação Física?

Deve ser privilegiada a diferenciação dos níveis dos alunos, tendo estes de ser avaliados tendo em conta a sua evolução ao longo das aulas. O planeamento deve ter em conta a evolução e progressão dos alunos.

## INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO – QUESTIONÁRIO

### Participante - 4

#### 1. Enquadramento biográfico do professor de Educação Física

Idade: 58

Sexo: M

##### 1.1. Há quantos anos exerce funções de professores de Educação Física nos 3º ciclo e ensinos secundários?

34

##### 1.2. Há quantos anos exerce funções de professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão?

28

##### 1.3. Quais as funções/papéis que já exerceu e/ou exerce neste agrupamento de escolas?

É difícil enumerar todas as que já foram desempenhadas. Assim enumero apenas as mais recentes. Fez parte do Conselho Geral do Agrupamento, Diretor de turma, Delegado de Grupo Diretor de Instalações, Coordenador do Secretariado de Exames.

##### 1.3. O que mais o impulsiona a ser professor de Educação Física? E o que valoriza no ensino de Educação Física?

Entre outros o gosto pela prática da Atividade Física e pelo ensino da mesma. Colaborar na superação dos alunos.

#### 2. Entendimento acerca do Projeto Curricular de Educação Física da Escola

##### 2.1. No seu entendimento, qual a importância do Projeto Curricular de Educação Física na escola? Quando e para quem sente necessidade de recorrer a este documento para organizar as suas aulas de Educação Física?

A Escola não tem projeto curricular de Educação Física, mas sim de escola. Para a planificação das aulas não é habitual recorrer a este documento.

##### 2.3. Que decisões são tomadas para a lecionação das suas aulas de Educação Física, tendo em consideração o Projeto Curricular?

A mesma resposta da Anterior

##### 2.4. Que vantagens e/ou desvantagens reconhece especificamente neste projeto curricular do agrupamento? (Ao nível dos espaços, das modalidades a lecionar e da avaliação).

Estas questões são decididas a nível das reuniões de grupo e não estão relacionadas com o Projeto Curricular. Mantêm - se já há vários anos, os vários espaços destinados à prática das modalidades específicas em cada um deles. Este modo de funcionamento permite uma melhor rentabilidade de todo o material, quer do pesado quer do portátil. As

rotações ao longo do ano por todos os espaços permite aos alunos passarem pelas várias modalidades. Nos anos anteriores essas rotações tinham a duração aproximada de oito semanas. No ano anterior optou-se para reduzir as rotações para quatro ou cinco semanas. Nesta última situação em termos de avaliação/aprendizagem levanta algumas questões. Embora a avaliação seja contínua, nota-se em termos sequências alguma quebra, quando é retomada a mesma Unidade Didática na rotação seguinte.

**2.5. Identifica algumas limitações quanto às indicações definidas neste documento para o planeamento das suas aulas? Quais e porquê? Como procura superar essas limitações?**

Este documento não tem implicações na planificação das aulas.

**2.6. Concluído o presente ano letivo, se pudesse efetuar alterações ao projeto curricular do agrupamento, quais efetuará e porquê?**

Para responder seria necessário fazer uma análise exaustiva ao presente documento o que levaria várias horas para o realizar.

**3. Entendimento acerca do ensino de Educação Física**

**3.1. No seu entendimento, o que deve ser privilegiado no planeamento, na ação e avaliação do ensino de Educação Física num Projeto Curricular de Educação Física?**

Não existe esse documento a nível da disciplina nem do Grupo de EF. Só existe um a nível do Agrupamento.