



**Universidade de Lisboa**  
**Faculdade de Motricidade Humana**



**Relatório Final de Estágio Pedagógico em Educação  
Física realizado na Escola Básica 2/3 de Colares no ano  
letivo 2012/2013**

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino  
da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Presidente do Júri:**

Doutor António José Mendes Rodrigues, Professor Auxiliar da Faculdade de  
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**Vogais:**

Doutora Ana Luísa Dias Quitério, Assistente Convidada da Faculdade de  
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutor Acácio Manuel da Silva Gonçalves, Assistente Convidado da  
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Doutor Nuno Alberto Seruca Ferro, Assistente Convidado da Faculdade de  
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**Pedro Miguel Sousa Rocha**

2014

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus Orientadores de Estágio, Nuno Cabanas e Acácio Gonçalves, pela sua disponibilidade, apoio e orientação ao longo de todo o ano letivo, para que a minha formação como docente fosse a mais completa possível.

A toda a comunidade da Escola EB 2,3 de Colares.

A todo o Grupo Disciplinar de Educação Física, por toda a disponibilidade.

Aos alunos do 7ºC, que contribuíram para a minha evolução, com todas as suas particularidades e feitos, que não serão esquecidos.

À Diretora de Turma do 7ºC, pela sua disponibilidade, compreensão e dedicação ao longo de todo o ano.

À professora responsável pelo núcleo de desporto de escolar de Orientação, por toda a sua dedicação, compreensão, simpatia, companheirismo.

Ao meu colega de estágio por tudo o que partilhámos juntos.

Aos meus pais e irmã, por todo o apoio e paciência.

## Resumo

Este documento consiste no relatório de um estágio pedagógico realizado na Escola EB 2/3 de Colares, situada no concelho de Sintra, no ano letivo 2012-2013, visando a obtenção do grau de Mestre no Ensino da Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Inicialmente descreve todo o contexto onde o estágio está inserido, fazendo uma caracterização da escola, da comunidade, da turma e das orientações estratégicas educativas da escola e posteriormente transmite uma reflexão e crítica sobre formação realizada no âmbito de todas as áreas e subáreas do estágio, tendo como referência, as competências e objetivos a alcançar definidos no guia de estágio.

Apresenta para cada área (Área 1- Organização e gestão do ensino e da aprendizagem; Área 2 - Investigação e inovação pedagógica; Área 3 - Participação na Escola; Área 4 - Relação com a comunidade), as principais dificuldades sentidas pelo professor estagiário, o grau de consecução dos objetivos, as principais aprendizagens, aspetos positivos e negativos, bem como a mais-valia que tiveram no seu processo de formação.

Pretende, ainda, refletir sobre o contributo e pertinência das várias ações de promoção para a saúde e atividades de complemento curricular desenvolvidas, assim como a importância do acompanhamento da direção de turma e de um melhor conhecimento da comunidade em que este está inserida.

Após esta análise segue-se uma conclusão geral, onde são expostas as principais conclusões sobre o processo vivido, as aprendizagens adquiridas e as áreas a investir no futuro.

**Palavras-Chave:** Escola, Educação Física, Ensino; Formação; Professor

## **Abstract**

This document is the report of the teaching practice conducted in Escola EB 2/3 de Colares, situated in the municipality of Sintra, in the academic year 2012-2013, in order to obtain a Master degree in Teaching Physical Education for Elementary and Secondary Education, Faculty of Human Kinetics, Lisbon University.

Initially describes the entire context in which this took place, making a characterization of the school, community, class educational strategies and guidelines of the school and subsequently transmits a reflection and a review on training conducted within all areas and sub-areas of the stage, with reference to the powers and achieve goals set out in guide stage (2012/2013).

Presents for each area (Area 1 - Organization and management of teaching and learning; Area 2 - Research and pedagogical innovation; Area 3 - Participation in School; Area 4 - Relationship with the community), the main difficulties encountered by the trainee teacher, degree of achievement of objectives, key learnings, positive and negative aspects, as well as the added value that they had in their training process.

It also intends to reflect on the contribution and relevance of the various actions to promote health and developed complementary curricular activities, as well as the importance of following the direction of class and a better knowledge of the community in which it is inserted.

After this analysis follows a general conclusion, which sets out the main conclusions on the process experienced, the lessons learned and areas to invest in the future.

**Key words:** School, Physical Education, Education, Learning, Teacher

## Índice

Resumo.....	2
Abstract.....	3
Índice .....	4
Introdução .....	6
Análise crítica e reflexiva do contexto do Estágio Pedagógico .....	8
A Escola.....	8
A Comunidade .....	10
A EF.....	10
A turma .....	12
Os Recursos Espaciais.....	13
O Desporto Escolar.....	14
As Orientações Estratégicas Educativas .....	15
Análise crítica e reflexiva das áreas e subáreas do estágio pedagógico .....	24
Avaliação inicial .....	24
Planeamento.....	28
Avaliação Formativa .....	33
Avaliação Sumativa .....	35
Condução de Ensino.....	37
Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	50
Área 3 – Participação na escola .....	56
Área 4 – Relação com a comunidade.....	63
Conclusão .....	68
Bibliografia .....	70

## **Abreviaturas**

Desporto Escolar – DE

Diretora de Turma - DT

Educação Física – EF

Encarregados de Educação – EE

Grupo Disciplinar de Educação Física - GDEF

Plano Anual de Turma – PAT

Programa de Aptidão Física – PAF

Programa Nacional de Educação Física - PNEF

## **Introdução**

Este documento consiste no relatório de estágio pedagógico realizado na Escola EB 2/3 de Colares, no ano letivo 2012-2013, visando a obtenção do grau de Mestre no Ensino da Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Lisboa.

O Estágio Pedagógico entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teórico-prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.

O Estágio Pedagógico visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionada em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

Pretendo, ao longo do relatório, apresentar uma reflexão crítica de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, procurando sempre uma perspetiva projetiva, quer das atividades desenvolvidas, quer das suas implicações nas minhas competências e consequentemente na minha intervenção como professor.

Inicialmente descrevo todo o contexto onde o estágio está inserido, fazendo uma caracterização da escola, da comunidade, da turma e das orientações estratégias educativas da escola e posteriormente transmite uma crítica e reflexão sobre formação realizada no âmbito de todas as áreas e subáreas do estágio, tendo como referencia as competências e objetivos a alcançar definidos no guia de estágio.

Pretende, ainda, refletir sobre o contributo e pertinência das várias ações de promoção para a saúde e atividades de complemento curricular desenvolvidas, assim como a importância do acompanhamento da direção de turma e de um melhor conhecimento da comunidade em que este está inserida.

Irei realçar os aspetos de formação que penso terem sido mais relevantes e irei projetar as necessidades de desenvolvimento na formação, no sentido de enriquecer a minha profissionalização, uma vez que a aprendizagem é uma constante ao longo da vida, e o estágio não se traduz no fim do processo de instrução, mas sim no início de um

longo percurso sem fim. *“Nesta perspectiva, (...) a formação de professores como um grande continuum que começa antes mesmo da formação inicial e permanece em aberto até o momento da reforma.”* (C. Costa, 1996).

*“A formação de professores pode ser entendida como o processo contínuo e sistemático de aprendizagem no sentido da inovação e aperfeiçoamento de atitudes, saberes e saberes-fazer e da reflexão sobre valores que caracterizam o exercício das funções inerentes à profissão docente”* (Onofre, 1996).

*“Atribuir à formação de professores um carácter contínuo e sistemático significa aceitar que esta acontece, com frequência e regularidade, desde as primeiras experiências de formação a que o candidato a professor é sujeito, enquanto aluno (...) passando pela aprendizagem formal da profissão que se desenvolve nos centros de formação inicial e pelo período subsequente de indução profissional, para se prolongar por toda a sua vida profissional (formação contínua) ”.* (Onofre, 1996).

Por fim, todo o trabalho desenvolvido pelo núcleo de estágio tem como base as metas e objetivos propostos no Projeto Educativo de Escola, assim como o seu contexto e naturais limitações, justificando, desde já, as atividades e decisões tomadas ao longo do ano, de forma a ir ao encontro das necessidades e características desta realidade em particular.

Após esta análise segue-se uma conclusão geral, onde são expostas as principais conclusões sobre o processo vivido, as aprendizagens adquiridas e as áreas a investir no futuro.

## **Análise crítica e reflexiva do contexto do Estágio Pedagógico**

Neste capítulo irei apresentar o contexto do meu estágio pedagógico. Farei uma caracterização e reflexão sobre a escola, a comunidade onde esta está inserida, a análise da Educação Física (EF), recursos espaciais, Desporto Escolar (DE), e orientações estratégicas educativas da mesma. Para que haja um melhor entendimento da dinâmica específica da escola, da sua cultura e identidade, irão ser analisados alguns documentos, de forma crítica, de modo a compreender os documentos inerentes à autonomia e gestão da escola e assim proporcionar um melhor enquadramento das decisões tomadas nas várias áreas.

Este capítulo é essencial pois permitirá perceber e enquadrar todas as opções, decisões e atividades realizadas ao longo do estágio.

A escola atribuída não foi inicialmente a mais desejada, devido à distância entre a minha residência, no entanto, no final do estágio posso afirmar que valeu a pena todos os quilómetros feitos.

Esta escola nunca tinha tido um núcleo de estágio, pelo que por um lado dificultou a criação de documentos adequados e adaptados ao contexto, mas por outro, permitiu que inovássemos e que contribuíssemos para enriquecer o grupo disciplinar de EF da escola (GDEF), assim como a restante comunidade.

### **A Escola**

A Escola Básica 2/3 de Colares pertence à freguesia de Colares, concelho de Sintra e está integrada no parque natural Sintra/Cascais com 33,07 km<sup>2</sup> de área e 7 628 habitantes (2011). Apresenta uma densidade de 230,7 hab/km<sup>2</sup>, um valor baixo em comparação com outras freguesias do concelho, e que resulta numa maior proximidade entre toda a comunidade escolar, ou seja, praticamente todos se conhecem entre si, professores, alunos e funcionários.

A maior parte dos alunos são provenientes do Agrupamento Vertical de Escolas da Região de Colares que inclui a Escola Básica do 1º ciclo e Jardim-de-infância do Mucifal, a Escola Básica do 1º ciclo (EB1) de Colares EB 1, a EB1/JI de Almoçageme a EB1/JI de Azenhas do Mar, EB1 da Azóia.EB1 e o JI de Galamares, sendo que atualmente o polo EB1 de Colares englobou algumas destas escolas do 1ª Ciclo.

A escola fez uma grande aposta nos meios de comunicação digital, promovendo acessos e desenvolvendo arquivos de informação, dispõe de um email institucional e desenvolve esta área utilizando a plataforma *Moodle* como suporte, dispõe ainda do

Jornal digital “Chão de Areia” que realiza a cobertura de todas as áreas curriculares e extracurriculares da comunidade escolar, o que vai de acordo com o que nos diz o Projeto Curricular do Agrupamento Vertical de Escolas da Região de Colares, que considera uma das áreas prioritárias do pessoal docente a formação em plataforma de *e-learning* e a utilização das TIC em contexto de sala de aula com pesquisa orientada e seleção de informação, para melhoria do processo ensino aprendizagem.

Desde julho de 2012 que a escola passou a estar integrada no Agrupamento de Escolas Monte da Lua<sup>1</sup>, sob proposta de reordenamento da rede educativa de Sintra, do Município de Sintra, este serve as freguesias de Santa Maria e São Miguel, São Martinho, São Pedro de Penaferrim e Colares. O Agrupamento de Escolas Monte da Lua é constituído por três unidades de gestão pedagógica que são; Escola Secundária Santa Maria, Escola Básica 2,3 de D. Fernando II e a Escola EB 2,3 de Colares, que se distribuem por doze estabelecimentos de educação e ensino pré-escolar, básico e secundário, com sede na Escola Secundária de Santa Maria, localizada na rua Pedro Cintra, na Portela de Sintra. No agrupamento é utilizado o programa informático *Inovaralunos*, sobre o qual recebemos formação no início do ano, em que são lançados os sumários, as atas, avaliações, convocadas reuniões e estabelecidas comunicações úteis para normal funcionamento do agrupamento. Em termos territoriais, as freguesias do Agrupamento Monte da Lua abrangem uma área de 95 km<sup>2</sup>, que equivale a 30,2% do concelho de Sintra.

A inserção do Agrupamento num território de eleição dominado pela serra de Sintra permite usufruir de uma ambiência única em termos paisagísticos e culturais, que se traduz numa enorme diversidade de cenários naturais e humanizados, de uma riqueza de património histórico-arquitetónico inestimável e de uma envolvente microclimática muito específica. Esta envolvência contribui para que este espaço privilegiado seja catalisador na construção de valores éticos e estéticos.

*“Entalada entre a serra e o mar, trata-se de uma região suburbana da grande Lisboa que de uma realidade eminentemente rural, se foi transfigurando: primeiro, por via de um “boom” de especulação imobiliária e, conseqüentemente, do sector da construção civil que transformou em espaços urbanizados grande parte dos terrenos agrícolas, fenómeno associado à proximidade das praias e ao turismo; depois, como local de eleição de muitas famílias que, fugindo ao bulício da cidade se têm vindo aqui a fixar. Tal vem acontecendo desde a última metade do século passado e tem-se intensificado na*

---

<sup>1</sup> In Decreto-Lei n.º 75/2008

*atualidade, agora também com a presença significativa de uma larga comunidade emigrante.*"<sup>2</sup>

## **A Comunidade**

Relativamente à comunidade discente de Colares, esta abrange cerca de 450 alunos com alguma heterogeneidade. Por um lado um grupo proveniente de famílias com um elevado grau de instrução e com profissões de direção, intelectuais e técnicas intermédias, maioritariamente com origem no meio urbano. Este grupo possui altas expectativas em relação à continuação de estudos a um nível superior. Por outro lado, um grupo que apresenta alunos provenientes de ambientes socioeconómicos baixos, com origem no meio rural, onde os pais apresentam baixa formação, trabalhando sobretudo na área do comércio ou serviços, apresentando uma população discente com fracas expectativas, em que muitos seguem o ensino profissional.

Relativamente aos Serviços de Ação Social Escolar, verificámos que a escola dispõe de apoio alimentar para um grande número de alunos. Apesar de ser necessário um maior acompanhamento por parte dos professores e dos Encarregados de Educação para melhorar o aproveitamento de alguns alunos. Existe um grande esforço por parte dos professores para suprir as reprovações mas da parte dos Encarregados de Educação (EE), é visível algum desinteresse e falta de apoio aos seus educandos, havendo um número muito escasso de pais que se interessam pela vida escolar dos filhos independentemente do extrato social a que pertencem.

## **A EF**

O GDEF está inserido no Departamento de Expressões (DEX) que é composto por dois professores de Educação Visual, um professor de Educação Musical três professores de Educação Tecnológica e por seis professores de EF, sendo dois do 2ºCiclo, dois do 3ºCiclo, e dois estagiários. A Coordenadora do GDEF é professora titular e leciona no 3ºCiclo, associando a coordenação do DEX e o DE de Orientação. O nosso orientador leciona o 3º ciclo e cessou a sua função de diretor da escola no ano transato, como tal existe uma grande facilidade no contato com o Conselho Pedagógico e a Direção, potenciando a importância da EF na escola, o que é visível no currículo dos alunos e nos recursos materiais. Os professores do grupo apresentam uma grande variedade em termos de tempo de serviço e na sua especialização, como tal verifica-se

---

<sup>2</sup> In Projeto Educativo de Escola (2010-2013)

uma grande heterogeneidade nos conteúdos teóricos e práticos, o que foi muito útil no processo de formação, mais em concreto em relação à observação e experimentação de outras estratégias de organização assim como na condução do processo ensino-aprendizagem. Procurei interagir o máximo possível com todos os professores da escola, de modo a tirar proveito das valências de cada um, por meio da formação recíproca e clarificando conteúdos teóricos entre os quais a avaliação e a diferenciação do ensino, sempre com criatividade e o compromisso no cumprimento dos objetivos delineados no plano plurianual da escola e no Programa Nacional de EF (PNEF), dado que desde 2006 que esta possui condições necessárias para cumprir o mesmo, assim como para lecionar quase todas as matérias inerentes ao PNEF. Nos recursos humanos também dispõe de grande apoio ao nível das auxiliares sendo que existem duas funcionárias em regime permanente no pavilhão gimnodesportivo.

Relativamente ao núcleo de estágio da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), este foi constituído por mim e pelo meu colega de estágio e dois professores orientadores, o orientador de escola e o orientador de faculdade.

Existiu sempre um espírito de cooperação em todos os momentos, a reflexão entre pares e a busca por uma evolução coletiva foi um traço característico do relacionamento presente. Importa também referir que a dinâmica de grupo que fomos construindo foi fulcral para atingirmos o sucesso das atividades realizadas assim como para a minha evolução enquanto professor. O fato de termos estado os três presentes em todas as aulas e atividades desenvolvidas com exceção do DE, foi uma mais-valia, como tal foi possível debater ideias, refletir sobre as estratégias mais pertinentes a utilizar e identificar os pontos fracos e fortes e as áreas a melhorar.

As interações com o orientador da escola também foram muito boas e formativas derivadas de um adequado processo de supervisão pedagógica. A sua presença foi permanente e existiu uma plena disponibilidade transversal a todas as áreas.

“A supervisão é uma relação sistemática que implica um contacto frequente entre os seus intervenientes. Supõe também um contacto íntimo porque deve sustentar-se numa proximidade e compreensão profunda entre formador e formando. (Onofre,1996)

O orientador da faculdade, apesar de menos presente, foi fundamental para o esclarecimento de todas as dúvidas com que nos deparávamos, devido a este ser o primeiro ano de estágio nesta escola, demonstrou então uma disponibilidade total para partilhar o seu conhecimento, incentivando-nos para a reflexão crítica individual de acordo com as diversas dificuldades que nos deparávamos durante o ano letivo, existiu permanentemente uma relação de respeito mútuo e confiança. O relacionamento do NE

com os outros atores da comunidade educativa foi também muito positivo, desenvolvemos laços afetivos com os diversos professores do GDEF, de outras disciplinas e também com os funcionários. Para concluir considero que foi muito positivo o fato de estarem presentes dois orientadores no nosso estágio, pois desta forma, o fato de terem pontos de vista divergentes em determinadas situações foi enriquecedor pois permitiu a confrontação de ideias e uma reflexão entre todos.

## **A turma**

A turma que me foi atribuída foi formada a partir de alunos de diferentes turmas provenientes do 6º ano, pelo que a maior parte dos alunos não era da mesma turma, no ano anterior. A turma era inicialmente constituída por vinte e quatro alunos, no entanto, um aluno foi, posteriormente transferido de outra turma, para esta turma. Logo o número final é de vinte e cinco alunos, treze rapazes e doze raparigas, com idades compreendidas entre os onze e os catorze anos.

A turma no geral sempre foi assídua e pontual. Com a exceção de uma aluna que faltava regularmente por motivos de saúde. Ocorreram apenas esporadicamente alguns casos de atraso, ou seja chegada após os cinco minutos de tolerância, estabelecidos inicialmente.

A turma, no geral, foi bastante participativa e motivada. No entanto verificaram-se preferências de matérias que influenciam esta participação e motivação. Mais concretamente, por um lado verifico que os rapazes se sentiam bastante motivados com as matérias dos desportos coletivos, minitrampolim e plinto, e por outro, as raparigas que preferiam as matérias de desportos individuais.

De uma forma geral os alunos cooperaram todos uns com outros, existiu um espírito de grupo interessante e é importante referir que os rapazes e as raparigas sempre interagiram bem no sentido de se ajudar mutuamente nas matérias em que cada um sentia mais dificuldade.

No geral todos os alunos foram cumpridores das regras. Verificaram-se alguns momentos pontuais onde isso não aconteceu por parte de alguns alunos, perturbando a aula, que culminaram com interrupções momentâneas da prática da aula. No entanto, nunca houve nenhuma situação explícita de falta de respeito.

A dinâmica das aulas é influenciada claramente pelo gosto de cada matéria. E como tal diferentes estados de alerta e motivação foram surgindo, consoante o gosto pela matéria da aula. A forma como se intervém na aula influencia fortemente toda a dinâmica,

e naturalmente que tive que ajustar ao longo do ano as aulas neste sentido, de forma a manter sempre a motivação e uma boa dinâmica de aula.

## **Os Recursos Espaciais**

### Espaços de Aula e Polivalência

“Uma planificação eficaz exige a previsão de diversos materiais e equipamentos a utilizar para maximizar o tempo de prática em condições ótimas...” (Piéron, 1996)

Na escola existem três espaços para a lecionação da EF, sendo dois deles interiores e um exterior. O espaço 1 corresponde ao Pavilhão, o espaço 2 é o Ginásio e o espaço 3 é o Campo Exterior, existe ainda o Auditório, utilizado, no caso da EF para a apresentação do trabalho de conhecimentos e também para lecionar aulas teóricas quando necessário. Este possui equipamento audiovisual, que permite a projeção de slides e visionar vídeos. E ainda utilizamos a sala de informática para realizar os testes de conhecimentos na plataforma *Moodle*. A escola dispõe também de um campo de *paintball*, local no exterior para duas mesas de ténis de mesa, uma rede de voleibol no exterior e o circuito botânico.

A rotação pelos diversos espaços é definida de acordo com o roulement de maneira a que as turmas passem pelos vários espaços existentes, existem dois professores em espaços diferentes, simultaneamente um no pavilhão e outro no ginásio.

No início do ano letivo, o GDEF elaborou um mapa de instalações, roulement, com o objetivo de proporcionar uma prática mais organizada e planeada por parte dos professores, adequando a matéria a lecionar ao espaço correspondente. O roulement encontra-se afixado no pavilhão polidesportivo de forma a ser consultado pelos alunos que se auto-organizam e deslocam-se para o espaço correspondente.

A rotação de espaços tem por base dois aspetos importantes:

- Mudança de espaço realiza-se de semanalmente (dispunha do pavilhão numa semana e ginásio ou exterior na semana seguinte);
- O professor que estiver a lecionar no ginásio tem prioridade em escolher o espaço exterior.

Ao nível dos recursos materiais a escola possui de excelentes condições, dado que dispõe de material diversificado e em grande quantidade. De destacar que o fato de não possuir um trampolim *reuther*, um plinto de madeira e uma barra fixa fundamentais na lecionação da matéria da ginástica de aparelhos, no entanto dispõe dos restantes aparelhos necessários para cumprir o PNEF inclusive um plinto esponjoso e colchões

não só de ginástica mas também de judo que para além da prática desta modalidade servem de apoio á ginástica solo, de aparelhos e acrobática.

A escola dispõe ainda de condições para abordar o corta mato, tal como previsto no plano plurianual, nos corredores exteriores, assim como lecionar a matéria de orientação no circuito botânico interno e no bosque adjacente, a patinagem, os lançamentos, saltos, estafetas e barra fixa não são lecionados por decisão do GDEF, devido a falta de material e falta de espaços apropriados. Existe ainda a possibilidade de lecionar matérias de Atividades de Exploração da Natureza.

A escola no edifício principal próximo do pavilhão/ginásio dispõe no piso 0 de secretaria, sala dos professores, sala dos funcionários auxiliares, bar, refeitório, lavabos para professores e alunos, órgãos de gestão, gabinete de enquadramento disciplinar, sala de diretores de turma e auditório, no piso 1 papelaria / reprografia, biblioteca, sala de informática com 14 computadores, as salas de aula são equipadas com computador e algumas com retroprojektor. Esta escola apresenta três pavilhões distintos: o central, com salas de aula, o polidesportivo e o terceiro anexo ao principal com refeitório, bar e auditório.

## **O Desporto Escolar**

O DE está integrado nas competências do GDEF. Esta competência prevê a realização de atividades em núcleos de DE e atividade interna. A escola dispõe de quatro opções que são no caso do desporto escolar, Orientação, Voleibol e Dança e como atividade interna, o Clube Aventura e Risco.

Segundo o guia de estágio pedagógico do ano letivo 2012/2013, o estagiário de EF deverá ser integrado numa área de conceção e dinamização de atividades de DE ou de atividades de complemento curricular de carácter sistemático. Como tal foi-nos atribuído um núcleo, no meu caso o de Orientação.

Sabe-se que hoje em dia para muitas crianças, as atividades de complemento curricular assumem especial importância, pois para além de permitirem a ocupação dos tempos livres, juntamente com a disciplina de EF são a única oportunidade das crianças e jovens de praticarem atividades físicas, assim como são um incentivo para adquirirem hábitos de prática de atividade física para a vida futura, promovendo assim uma vida saudável e um bem-estar físico e psicológico.

## As Orientações Estratégicas Educativas

### Projeto Educativo Escolar

O Projeto Educativo Escolar é um documento que descreve a orientação educativa do agrupamento de escolas ou escola, elaborado e aprovado pelos seus órgãos para um período de três anos, no qual enunciam os princípios, os valores, as metas, as estratégias e o seu enquadramento na realidade atual, aos quais o agrupamento ou a escola se propõe a cumprir.<sup>3</sup>

Este documento confere autonomia e identidade à escola, e é elaborado com a participação de todos os elementos que constituem a comunidade educativa, razão pela qual se deve entender a sua importância. A escola deve reger-se por este documento elaborado por si mesma, tendo em conta as especificidades do contexto em que está inserida, visto que a política educativa é distinta e original de cada comunidade.

Este projeto divide-se em nove tópicos: Preâmbulo; Grandes finalidades educativas; Diagnóstico interno; Missão estratégica de agrupamento; Plano operacional; Avaliação do projeto educativo; Processo de avaliação; Recursos humanos e materiais do agrupamento; Bibliografia.

No plano educativo está presente a intenção de melhoria através da articulação entre os sectores de ensino. Esta articulação é feita recorrendo a tarefas pedagógicas e organizacionais.

A missão do agrupamento *“consiste em dotar todos e cada um dos cidadãos das competências e conhecimentos que lhes permitam explorar plenamente as suas capacidades, integrar-se ativamente na sociedade e dar um contributo para a vida económica, social e cultural do País”*<sup>4</sup>

Este é um projeto do tipo misto, *“que resulta da fusão entre grandes finalidades e o projeto centralizado. Este modelo apresenta a vantagem de poder abraçar todos os projetos que naturalmente possam emergir ao longo do seu período de vigência que resultem da iniciativa dos agentes educativos, da sua abertura à inovação, ou da comunidade.”*<sup>5</sup>

Esta opção resultou da necessidade de alicerçar a ação em princípios indutores de boas práticas.

Associou-se um plano operacional que rege a implementação, monitorização e a avaliação de resultados, em função de metas e objetivos definidos em sintonia com o projeto.

---

<sup>3</sup> Projeto Educativo de Escola (2010 – 2013)

<sup>4</sup> Projeto Educativo de Escola (2010 – 2013)

<sup>5</sup> Projeto Educativo de Escola (2010 – 2013)

É definido no documento que a gestão exercida pelo diretor escolar “*deve assentar em três pilares de legitimação: a legal – proveniente dos princípios do estado de direito, permitindo conservar a missão da organização face à ambiguidade, incerteza e conflito político; a gestonária – referente à gestão eficiente e eficaz da organização, assente no uso racional de instrumentos de controlo e num design organizacional que permita o desenvolvimento da política definida; e, finalmente, a sociológica – relativa à definição e manutenção de valores, que vão ao encontro das necessidades e expectativas das pessoas, o que é fundamental para a integridade institucional da organização.*”

O Projeto Educativo deste agrupamento apresenta como princípios orientadores as “*Grandes Finalidades da Educação para o século XXI*” definidas em quatro sedes distintas: no Relatório Delors, no Conselho Nacional de Educação, na Estratégia de Lisboa e nas orientações pedagógicas dos currícula.

Num Estado democrático, constitui missão da escola pública a formação integral dos cidadãos. É sabido que, infelizmente, os alunos portugueses do ensino básico e secundário expõem lacunas de natureza cultural, científica e tecnológica, e que Portugal é um dos países da União Europeia com menor percentagem de cidadãos licenciados ou com o ensino secundário concluído.

Por estas razões, este projeto educativo tem como objetivo centrar esforços numa ação pedagógica de maior qualidade e de maior adaptabilidade, de forma a diminuir a exclusão socioeconómica.

*“O Agrupamento de Escolas de Região de Colares tem refletido sobre as questões e tem definido formas mais eficazes de promover a inclusão e a formação dos alunos que o frequenta.”<sup>66</sup>*

Relativamente aos Recursos Humanos, está descrito no projeto dados relativos ao corpo docente do agrupamento, constituído da seguinte forma:

Com a análise deste documento entendi que um dos principais objetivos do Plano Educativo é a divulgação e promoção do bem-estar de todo o meio educativo. Este documento atribui autonomia à escola.

Todos os elementos integrantes da escola devem participar e juntar esforços para que a participação se estenda a toda a comunidade, incluindo Autarquias/Câmaras.

O trabalho final deve ser dinâmico e obrigatoriamente flexível e adequado às características e recursos do meio circundante.

---

<sup>66</sup> Projeto Educativo de Escola (2010-2013)

Para Macedo (1991) o Projeto Educativo de Escola é um documento de extrema importância na vida organizativa escolar. Este representa o modo como a comunidade educativa toma consciência da sua identidade, define o sentido da sua ação educativa e afirma a sua autonomia.

*“No quadro da crescente descentralização do sistema de ensino e da autonomia das escolas, o Projeto Educativo constitui o documento legitimador da política e das finalidades educativas que cada instituição elege como referente e o principal instrumento a considerar na sua avaliação interna e externa. A importância deste documento reside, pois, na sua tripla natureza: como instrumento de consolidação da autonomia, como carta de princípios identitária e, finalmente, como estrutura operacionalizadora da ação educativa.”<sup>7</sup>*

### Regulamento Interno

O Regulamento Interno define o regime de funcionamento da escola, de cada um dos seus órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços de apoio educativo, assim como os direitos e deveres dos membros da comunidade escolar.

O referido Regulamento Interno divide-se em dez capítulos: Disposições gerais; Estrutura e organização pedagógica e administrativa; Organização, articulação, supervisão pedagógica e serviços técnico-pedagógicos; Oferta educativa e avaliação; Avaliação dos alunos; Serviço de administração escolar e ASE; Autonomia e responsabilidade – Direitos e deveres dos membros da comunidade educativa; Gestão dos espaços e dos equipamentos escolares; Contrato de autonomia; Disposições finais.

De toda a leitura e análise crítica feita ao documento, as descrições que mais importância atribui foram todas relacionadas com a lecionação das turmas, com as competências dos professores titulares, assim como as competências do diretor de turma.

As competências do departamento curricular são várias, de forma a assegurar o ensino harmonioso e didático, pedagogicamente aplicado, *“planificar e adequar à realidade de ensino e aprendizagem da escola a aplicação dos planos de estudo estabelecidos a nível nacional”, “elaborar propostas curriculares diversificadas, em função de especificidades de grupos de alunos”, “...Analisar a oportunidade de adoção de medidas de gestão flexível dos currículos e de outras medidas destinadas a melhorar as aprendizagens e a prevenir a exclusão”, “definir os objetivos mínimos para cada disciplina*

---

<sup>7</sup> Projeto Educativo de Escola (2010-2013)

*e para cada ano”, “analisar e refletir sobre as práticas educativas e o seu contexto e dinamizar a troca de saberes e de experiências”<sup>8</sup>*

Aos professores e titulares de turma compete conhecer a turma, os seus componentes, identificar as suas necessidades e colmatar as mesmas da forma mais adequada e eficiente, nunca pondo em causa o bem-estar do aluno e atuar de forma a favorecer o processo de ensino aprendizagem.

Compete também aos professores, em especial aos diretores de turma, assegurar a comunicação com os encarregados de educação de todas as ocorrências e informações relacionadas com o aproveitamento e avaliação do seu educando.

*“Analisar a situação da turma e identificar características específicas dos alunos a ter em conta no processo de ensino e aprendizagem”, “planificar as atividades a realizar com os alunos”, “elaborar o plano de atividades de turma, em articulação com o conselho de docentes, de modo conforme ao Projeto educativo e às características específicas dos alunos, assim como, em colaboração, quando necessário, com os serviços especializados de apoio educativo.”, “Informar os encarregados de educação relativamente ao processo de aprendizagem e aos resultados da avaliação dos alunos”, ...”elaborar o processo individual do aluno.”<sup>9</sup>*

Outras informações de igual importância dirigem-se aos processos de avaliação, bem como os seus critérios de transição e retenção de ano letivo.

*“A avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno”.<sup>10</sup>*

O objetivo da avaliação, seja ela contínua ou de diagnóstico, é verificar as capacidades e os conhecimentos dos alunos, de forma a adequar o ensino às suas necessidades, *“a avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas aos objetivos curriculares fixados”.<sup>11</sup>*

A responsabilidade na avaliação dos alunos e na atribuição das notas cabe aos professores, em especial ao professor titular da turma, pelo que todas as notas devem ser discutidas em conselho de turma, *“Na avaliação dos alunos intervêm todos os*

---

<sup>8</sup> Regulamento Interno da Escola

<sup>9</sup> Regulamento Interno da Escola

<sup>10</sup> Regulamento Interno da Escola

<sup>11</sup> Regulamento Interno da Escola

*professores envolvidos, assumindo particular responsabilidade neste processo o professor titular de turma*".<sup>12</sup>

São três as modalidades de avaliação, para melhor se realizar o processo da mesma: "A **avaliação diagnóstica** realiza-se no início de cada ano de escolaridade ou sempre que seja considerado oportuno, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional, com base no reajustamento de estratégias de ensino", "A **avaliação formativa** assume caráter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. Determina a adoção de medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e à aprendizagem a desenvolver.", "A **avaliação sumativa** traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação; dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão, retenção ou reorientação do percurso educativo do aluno. No ensino secundário conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina ou módulo, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à admissão à matrícula e à conclusão do nível secundário de educação" A avaliação sumativa é feita no final de cada período letivo, "A *avaliação sumativa interna que se realiza no final de cada período letivo e é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola*".<sup>13</sup>

Em relação as aulas de substituição, no 2.º e 3.º ciclos, a escola proporciona atividades de acompanhamento, quando se verifica a falta do professor curricular, através do projeto das aulas de substituição e de permutas de aulas aprovados em conselho pedagógico.

Houve ainda uma análise detalhada da minha parte do capítulo referente à comunidade educativa, onde pude consultar os direitos e deveres dos alunos, do pessoal docente e não docente, e dos encarregados de educação. Como é que os alunos são representados e qual o equipamento que os mesmos têm de usar nas aulas de EF.

---

<sup>12</sup> Regulamento Interno da Escola

<sup>13</sup> Regulamento Interno da Escola

São também referidas as questões relacionadas com a frequência das aulas, assiduidade, pontualidade, faltas de material, os critérios de justificações de faltas. *“As faltas são justificadas pelos pais e encarregados de educação ou, quando maior de idade, pelo aluno, ao professor titular da turma ou ao diretor de turma”,* os critérios de dispensa das aulas de EF. *“O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de Educação Física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física. Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de Educação Física. Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, o aluno se encontre impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula de Educação Física deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.* Medidas corretivas e disciplinares sancionatórias, *“Como forma de medidas disciplinares corretivas estão previstas as seguintes: São medidas corretivas, sem prejuízo de outras que, obedecendo ao disposto no número anterior, venham a estar contempladas: a) A advertência; b) A ordem de saída da sala de aula e demais locais onde se desenvolva o trabalho escolar; c) A realização de tarefas e atividades de integração na escola ou na comunidade, podendo para o efeito ser aumentado o período diário e ou semanal de permanência obrigatória do aluno na escola ou no local onde decorram as tarefas ou atividades, nos termos previstos no artigo seguinte; d) O condicionamento no acesso a certos espaços escolares ou na utilização de certos materiais e equipamentos, sem prejuízo dos que se encontrem afetos a atividades letivas; e) A mudança de turma.*), As fases do procedimento disciplinar, *“A competência para a instauração de procedimento disciplinar por comportamentos suscetíveis de configurar a aplicação de alguma das medidas previstas nas alíneas c), d) e e) do número 2 do artigo 137.º do presente Regulamento é do diretor do Agrupamento de escolas. Para efeitos do previsto no número anterior aplica-se o disposto nos artigos 30.º, 31.º, 32.º e 33.º do Estatuto do aluno e Ética escolar (Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro).”<sup>14</sup>*

Concluindo, é sem dúvida uma necessidade conhecer o Regulamento Interno logo no início do ano letivo, no entanto, o mesmo é um documento de consulta, pelo que deve ser lido sempre que surja alguma dúvida no modo mais adequado de procederem determinada situação.

---

<sup>14</sup> Regulamento Interno da Escola

## Plano Anual de Atividades de EF

O plano anual de atividades de EF, foi criado no início do ano letivo (Outubro 2012), englobando as atividades de DE, torneios inter-turmas, ações de sensibilização para os desportos englobados no DE, Clube Aventura, rastreio de saúde, atividade de promoção dos jogos olímpicos e paralímpicos, *workshop* de danças latinas para assinalar o dia mundial da dança, e Jogo da Glória. As atividades idealizadas pelo núcleo de estágio foram aceites com grande flexibilidade por parte do GDEF e pela Direção, tendo todas as atividades planeadas sido realizadas com sucesso.

## Regulamento do GDEF

Este regulamento consiste em descrever e explicar os pontos gerais necessários para o bom funcionamento e desenvolvimento das aulas de EF, ou eventuais atividades desenvolvidas nos espaços desportivos da escola.

Os pontos referidos neste documento são: Alunos, Professores, Assistentes operacionais, Material, Normas de utilização das instalações (Pavilhão/Ginásio), Campo desportivo exterior.

A necessidade de cumprimento das normas descritas neste regulamento é importante para garantir a segurança, a higiene e a preservação das instalações e equipamentos.

O conhecimento deste regulamento permite a homogeneização de condutas por parte de todos os intervenientes, achando importante que o mesmo seja dado a conhecer aos alunos no início do ano letivo.

No capítulo I e II são referidos todos os deveres e comportamentos que professores e alunos devem praticar para assegurar de forma harmoniosa todos os acontecimentos no âmbito das aulas de EF. Os alunos devem cumprir as regras respeitantes ao material a usar nas aulas de EF:

*“A participação nas aulas de Educação Física requer um equipamento desportivo específico e adequado que permita total liberdade de movimentos e ainda material para o banho, nomeadamente uma toalha, chinelos e produtos para higiene pessoal. Este equipamento desportivo deverá ser para uso exclusivo nas aulas de Educação Física.”* Os alunos devem também usar corretamente o material das aulas, *“os alunos são responsáveis pela correta e adequada utilização do material desportivo”*. Os hábitos de higiene também são referidos neste regulamento como uma obrigação por parte dos alunos, *“É obrigatório os alunos tomarem banho após a parte prática da aula. A higiene pessoal, como conteúdo programático, será objeto de avaliação e faz parte integrante da*

aula.” Os professores também devem estar devidamente equipados aquando a leção das aulas de EF, *“Apresentam-se devidamente equipados (equipamento desportivo) para as aulas práticas.”* Os professores são responsáveis pela montagem e desmontagem do material desportivo, tendo a obrigação de comunicar qualquer dano ao assistente operacional. O professor tem o dever de assegurar que os alunos cumprem as regras de material e higiene, através do sistema de faltas e pelo controlo horário das aulas, *“...Asseguram a saída dos alunos para os balneários dez minutos antes do toque de saída.”*<sup>15</sup>

No capítulo III é explicada a importância dos auxiliares no funcionamento das instalações e das aulas. A presença dos assistentes operacionais é necessária no decorrer das aulas de EF, nos balneários, de forma a não permitir a entrada dos alunos nos mesmos durante a aula, ou a entrada de alunos estranhos ao espaço. São também responsáveis pela entrega e recolha do material didático aos professores.

O capítulo IV refere-se ao material e a todas as normas de uso e requisição do mesmo. O material deve ser usado com o devido cuidado, e deve ser requisitado, preferencialmente antes do início da aula, de forma escrita ou verbal. *“Todo o material requisitado deverá, sempre que possível, ser transportado em sacos”*

Nos capítulos V e VI descrevem-se as normas de utilização das instalações (pavilhão, ginásio e campo exterior). Só é permitida a entrada de pessoas devidamente equipadas nos espaços desportivos, *“Só é permitida a permanência no Pavilhão a alunos, professores e funcionários desde que calçados com ténis (ou sapatilhas, no caso do Ginásio) ou com protecções apropriadas. Nos tapetes de Judo não é permitido qualquer tipo de calçado”*.<sup>16</sup> As bancadas são para uso exclusivo de situações de manifestação de carácter desportivo.

### Critérios específicos de avaliação de Educação Física 2012/2013

Os critérios de avaliação na disciplina de EF estão divididos em três domínios, nos quais o aluno tem de ter obrigatoriamente sucesso para poder transitar à disciplina.

#### **São os domínios:**

- Atividades Físicas: Os alunos de 2º ciclo serão avaliados em seis atividades físicas e os de 3º ciclo em sete atividades físicas, tendo em conta as normas de referência dos *Programas Nacionais e metas de Aprendizagem* para a obtenção de sucesso:

---

<sup>15</sup> Regulamento do Grupo Disciplinar de Educação Física

<sup>16</sup> Regulamento do Grupo Disciplinar de Educação Física

- Aptidão física: A obtenção de sucesso neste domínio de aptidão física, que está definida nas *Metas de Aprendizagem*, refere-se à zona saudável de Aptidão Física da bateria de testes do Fitnessgram.

Do 5º ao 8º ano os alunos terão de atingir o sucesso nos testes de aptidão aeróbia e força abdominal. No 9º ano, a estes acresce mais um teste, o de força ou flexibilidade.

-Conhecimento: Para o aluno ter sucesso neste domínio, tem de obter o nível positivo na média feita com o trabalho de grupo e o teste escrito individual.

# **Análise crítica e reflexiva das áreas e subáreas do estágio pedagógico**

## **Avaliação inicial**

### **O Protocolo de Avaliação Inicial**

O protocolo de Avaliação inicial utilizado foi uma reformulação do protocolo existente na escola EB 2,3 De Colares com as correções que o núcleo de estágio achou pertinentes.

Este permite obter dados relevantes para o planeamento de todas as etapas seguintes. Foram utilizadas grelhas e fichas de registo de fácil manipulação, ajustadas à turma e ao contexto da escola. Com base na reformulação do Protocolo de Avaliação Inicial e nos critérios de avaliação da escola foram definidas nove matérias a avaliar, assim como dois testes do Fitnessgram. Não é possível observar todas as matérias num período tão curto de tempo. Assim sendo, foram selecionadas as matérias mais nucleares: as quatro matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol, Ginástica de Solo e de Aparelhos, Atletismo (Salto em altura, cortamato e corrida de barreiras), Badminton e Aeróbica. A matéria de Patinagem, não pode ser lecionada porque não existe material adequado para a prática.

Na área dos conhecimentos, estava definido realizar um questionamento ao longo das aulas e na área de aptidão física, os alunos iriam executar o teste do vaivém e dos abdominais do *Fitnessgram*.

Tendo em conta a polivalência dos espaços sempre que possível realizei ao máximo aulas politemáticas, respeitando as limitações de cada matéria em relação ao espaço, como é o caso da ginástica, ser preferencialmente praticada no Ginásio, ou o Futebol no Exterior. Pretendíamos com as aulas politemáticas dar continuidade à leção das matérias, o que também facilitou a nossa tarefa de observação, pois executam-se mais vezes as matérias. Nas primeiras aulas desta etapa possibilitei que os alunos formassem os grupos, o que me permitiu identificar as relações interpessoais, as relações intergrupais e as dinâmicas de grupo. Em algumas matérias, principalmente nos desportos coletivos, fará sentido formar grupos por género. Ao longo da etapa o objetivo seria começar a formar grupos homogéneos, na tentativa de potenciar as capacidades dos alunos facilitando assim o meu processo de diagnóstico do nível de desempenho dos mesmos. Além disso permitirá também começar a organizar a turma em grupos

homogéneos começando a introduzir variantes de facilidade ou de dificuldade nas tarefas, de forma a adaptá-las convenientemente aos alunos.

Nesta 1ª etapa o estilo de ensino utilizado foi preferencialmente o estilo de ensino por comando e o estilo de ensino tarefa, no sentido de controlar melhor os alunos e perder o mínimo tempo possível. O estilo de Ensino Tarefa foi o estilo mais predominante, sendo utilizado na maior parte da aula. Este estilo possibilita uma maior independência aos alunos, de modo a que estes realizem as tarefas que lhes são pedidas sem que o professor esteja presente para controlar. Esta autonomia dada aos alunos possibilitou um maior acompanhamento e intervenção da minha parte junto do grupo de alunos a avaliar, apesar de por vezes sentir que os alunos ainda não tinham autonomia suficiente para realizar as tarefas indicadas.

Em todas as aulas desta etapa, o meu objetivo passou por explicitar aos alunos, quais as competências integrantes de cada nível de especificidade, quais os objetivos a cumprir para os alunos integrarem um determinado nível e sobretudo informar a turma no geral e individualmente acerca dos diagnósticos provenientes da Avaliação Inicial.

Ao longo de todas as aulas de avaliação inicial, tive como missão principal a observação dos alunos e registo de informações recolhidas da prática dos mesmos. O meu objetivo passou por, em cada matéria, perceber quais os alunos que se destacam do conjunto, pela positiva e negativa, ou seja, os alunos mais aptos e os menos aptos.

As preocupações em cada dimensão foram: **Dimensão Organização:** Fazer o registo de presenças e marcar faltas de atraso, 5 minutos após o toque; Nos períodos de instrução, dispor os alunos em meia-lua, de forma a manter o contacto visual com todos; Proibir os alunos de usarem objetos que ponham em causa a sua integridade física ou a dos colegas; Combinar sinais com os alunos para que estes saibam o que fazer nos diferentes momentos da aula (momentos de reunião e de transição); Ensinar como manusear e arrumar o material; Indicar quais os grupos para a sessão ou para os diferentes exercícios através de folhas (meios auxiliares educativos). **Dimensão Instrução:** Referir os objetivos gerais e as questões de organização da sessão nos períodos de instrução inicial; Apresentar as tarefas de forma explícita focando sempre os objetivos pretendidos e critérios de êxito; Utilizar sobretudo feedbacks interrogativos, prescritivos e positivos; Recorrer a demonstrações e questionamentos nos períodos de instrução; **Dimensão Disciplina:** Tomar medidas de prevenção de casos de indisciplina, tais como, planejar situações desafiantes, evitar os tempos “mortos”, reforçar os comportamentos apropriados e intervir garantindo que os alunos respeitam as regras de conduta combinadas; **Dimensão Clima:** Garantir apreciações positivas entre os alunos e

a cooperação entre alunos com diferentes níveis de capacidade; Ajustar as tarefas de aprendizagem ao nível individual de cada aluno, permitindo o sucesso, criando desafios motivantes em cada tarefa.

A Avaliação Inicial serviu de base ao Plano Anual de Turma (PAT) uma vez que apresenta uma análise pormenorizada das capacidades e dificuldades dos alunos bem como os seus ritmos de aprendizagem. Torna-se, portanto, uma ferramenta de extrema importância para iniciar um processo de ensino eficaz, ajustado aos alunos.

A Avaliação Inicial acaba por ser *“um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.”* (PNEF, 2001).

Permitiu também alterar o plano da 1ª Etapa de acordo com o experienciado.

O plano da 1ª Etapa decorreu como esperado, nas cinco semanas iniciais, de 18 de Setembro a 23 de Outubro.

As grelhas usadas para registar o desempenho dos alunos sofreram algumas alterações ao longo da etapa, no sentido de as melhorar e adequar. Nas primeiras aulas senti que não registei nada, pois estava preocupado com o acompanhamento dos alunos. Só à medida que os fui conhecendo e estando mais à vontade com a leccionação, é que me consegui debruçar com mais eficiência nos registos.

As matérias em que senti mais dificuldades no registo do desempenho dos alunos foram as de desportos coletivos, pois existe uma maior variabilidade e imprevisibilidade nas ações e que resultou em situações em que queria observar um aluno em particular, mas a bola não passava por ele.

Rapidamente criei grupos de nível, o que me permitiu agrupar alunos com níveis próximos em grupos, facilitando assim a observação e a recolha dos dados.

O balanço do clima de aula foi bastante positivo e a relação entre professor-aluno também.

Para Araújo (2007) *“ (...) as informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objectivos e ajustar sistematicamente a actividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento”*.

Deste modo, e segundo os PNEF (2001), *“o objecto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano lectivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental*

*consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior.”*

No entanto, para ser completamente “eficaz”, deveria “*ser construído com a participação de todos os elementos do GEF, sintetizando/aproveitando experiências pessoais e colectivas*”, como designa o PNEF (2001).

Após a Avaliação Inicial e a análise dos diversos resultados, para cada uma das matérias abordadas, dividi os alunos em grupo de nível: Nível Não Introdutório (NI), Nível Parte Introdutório (PI), Nível introdutório I), Nível Parte Elementar (PE) e Nível Elementar (E).

Verificou-se, através da análise dos AI, que a turma se encontrava num nível abaixo do esperado para o ano de escolaridade, em relação à maioria das matérias.

Para a Avaliação Inicial da aptidão física foi utilizada a bateria de testes do Fitnessgram tendo como referência a zona saudável de aptidão física referente à idade e género dos alunos da turma. De uma maneira geral, pela avaliação do *Fitnessgram*, a turma evidenciava um bom nível.

A área dos conhecimentos não foi avaliada como estava previsto, através do questionário. Mas sim, através de questionamento durante as aulas. Os alunos foram questionados várias vezes ao longo do período da avaliação inicial em relação aos hábitos de vida saudável, regras de higiene, questões de saúde, importância dos testes do Fitnessgram, experiência desportiva, meio de transporte, tal como estava previsto no questionário do protocolo de avaliação inicial. Os alunos demonstram algum desconhecimento ao nível da importância dos testes do Fitnessgram, os objetivos de cada teste, bem como a capacidade física a trabalhar em cada teste. No que concerne às restantes questões, alguns alunos já contêm algum conhecimento, nomeadamente ao nível dos hábitos de vida saudável, alimentação, higiene mas a maioria deles ainda desconhece a importância de cada momento da aula, períodos de aquecimento e alongamentos e utilidade do cálculo da frequência cardíaca. Estas questões foram abordadas na etapa seguinte (2ªetapa), mais concretamente na apresentação dos trabalhos de grupo relacionados com a área dos conhecimentos.

## Planeamento

### Plano Anual de Turma

Após o planeamento, operacionalização e tratamento dos resultados da AI e com base na informação recolhida (estudo de turma) ao longo da 1ª Etapa, procedi à construção do PAT, pois como refere Piéron (1996), *“todos os didáticos consideram que uma planificação criteriosa e reflectida constitui uma determinante da qualidade do ensino.”*

Segundo Carvalho (1994), partindo da AI, o professor pode seleccionar as metas/objectivos de aprendizagem para a turma ou grupos de alunos, calendarizar as actividades ao longo do ano, já que se sabe quais as matérias prioritárias, organizar as actividades dos alunos, uma vez que já identificou os aspetos críticos no tratamento das matérias e os alunos com mais dificuldades que necessitam de um maior acompanhamento e organizar a turma, pois já se conhece quais os alunos mais e menos aptos em cada matéria e a dinâmica global da turma.

A sua construção contemplou várias etapas ao longo do ano, divididas por Unidades de Ensino. Cada uma delas composta por objetivos intermédios, diferenciados por grupos. Integrei, também, na sua composição, a parte relativa aos conhecimentos e aptidão física.

A elaboração dos diferentes tipos de planeamento nem sempre foi realizada atempadamente, uma vez que o PAT foi concluído após o início da 2ª Etapa, refletindo-se negativamente na definição de objetivos das Unidades de Ensino.

Uma vez que *“as opções tomadas em função da avaliação inicial não devem ser “definitivas”* (Carvalho, 1994), ao longo do ano ajustei esses níveis prognosticados inicialmente, consoante o desempenho e o potencial de aprendizagem de cada um, constatado ao longo das aulas.

Posto isto, selecionei exercícios apropriados, embora devesse ter planeado um maior leque de progressões e variantes de facilidade, para que os alunos atingissem mais rapidamente os objetivos propostos. Procurei construir, em algumas matérias, tabelas de registo com menos indicadores/critérios de êxito que acabaram por facilitar a minha observação nas aulas.

Relativamente à disciplina de EF, o professor deve realizar o seu planeamento tendo em conta a sua definição:

*“Actividade curricular ecléctica (os diferentes tipos de actividade física – desportos colectivos, ginástica, atletismo, danças, exploração da natureza, natação, etc.); inclusiva*

*(adaptada às necessidades de cada aluno), visando o desenvolvimento multilateral do aluno (promover a saúde, no presente e no futuro, desenvolver a aptidão física e a cultura motora as competências sociais e a compreensão dos processos de exercitação, reflectir criticamente o fenómeno desportivo, etc.) ” (CNAPEF, 2002, 3, citado por Gonçalves, 2005).*

Neste contexto, o PAT assume-se como uma ferramenta fundamental para o professor no seu trabalho quotidiano com a turma, visto que no mesmo se encontram presentes um conjunto de decisões relativas ao processo ensino-aprendizagem, visando a definição de um percurso de trabalho que possibilite aos alunos atingir os objetivos definidos. São estas grandes decisões que constam do PAT e que servirão como linhas orientadoras para a elaboração dos planos de etapa e de unidade de ensino havendo, assim, uma organização do ano letivo em períodos de tempo mais reduzidos, facilitando a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com o PNEF (2001) “ (...) *considerando as orientações estratégicas do grupo de EF, o professor deverá desenhar em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorrerá posteriormente e de forma adequada a cada turma, baseando-se nas conclusões da avaliação inicial e nas opções que daí advêm*”, procurando, desta forma, um prognóstico do trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo.

A realização deste instrumento de trabalho permitiu uma reflexão cuidada e minuciosa acerca de inúmeras decisões decisivas para que a qualidade das aprendizagens fosse garantida, atendendo às possibilidades e limitações de cada aluno e procurando, contudo, que a inclusão de todos os alunos fosse operacionalizada.

No fundo, importa reforçar que este não é um documento inalterável. Sempre que necessário pode, e deve, ao longo dos tempos, sofrer alterações e reajustamentos nas opções e objetivos que constam do mesmo, procurando-se, assim, encontrar a melhor forma de conduzir os alunos ao melhor nível possível na disciplina, já que “*o princípio da especificidade do plano de turma representa uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais*” (PNEF, 2001).

O grande objetivo do PAT, definido para a turma, foi explorar ao máximo todas as capacidades dos alunos e superar os obstáculos daqueles que mostraram maiores dificuldades. Pretendi um ensino inclusivo e diferenciado dos diferentes níveis dos alunos na turma, nas matérias nucleares e alternativas, tendo em conta os recursos materiais

existentes e estando de acordo com as decisões do compromisso dos professores do GDEF.

Consultei os PNEF no sentido de me inteirar das orientações propostas para a construção do PAT, de onde destaquei, fundamentalmente, a informação relativa à organização geral do ano letivo, em que é, desde logo reforçada, a necessidade de se *“considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor.”* (PNEF, 2001).

Este documento fundamentou-se, também, nos resultados obtidos na AI, onde foi realizado um diagnóstico e prognóstico para cada aluno, sendo estes os elementos fundamentais para a base do planeamento, com o intuito de orientar e rentabilizar o processo de ensino-aprendizagem, definindo os conteúdos a abordar no ano letivo através de uma avaliação formativa, reguladora do processo e concedendo-lhe alguma flexibilidade e adaptabilidade.

No PAT ficaram também estruturadas as Etapas de aprendizagem que repartirão os objetivos ao longo do ano letivo.

### **Planeamento por Etapas**

O Planeamento por Etapas, sugerido pelos programas oficiais (PNEF), consistiu na divisão do ano letivo em três objetivos gerais, os quais foram divididos em cinco etapas. Etapa 1 – Avaliação Inicial, Etapa 2,3,4 – Aprendizagem e Desenvolvimento e Etapa 5- Consolidação e Revisão.

### **Aprendizagem e Desenvolvimento 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> Etapa**

Após o fim da AI deu-se início às etapas de aprendizagem e desenvolvimento, com os objetivos principais de assimilação de competências e aprendizagens, com importância especial para as matérias prioritárias.

A Etapa 2 pretende promover aprendizagens, por parte dos alunos, dos gestos técnicos das modalidades a lecionar e onde o estagiário inicia a prática e desenvolvimento da avaliação formativa para reajustar e aferir possíveis aspetos que sofrerão progresso ou até mesmo verificação da AI.

Inicialmente, esta tarefa que exigia grande parte da minha atenção para aspetos organizacionais e de instrução foi de difícil concretização.

Ao nível de planeamento foi necessário realizar algumas adaptações durante as aulas.

Na 3ª Etapa pretendi continuar a desenvolver as capacidades físicas dos alunos e a sua aplicação prática nas situações de aprendizagem, bem como desenvolver as habilidades motoras adquiridas na etapa anterior e corrigir eventuais erros e, ainda, rever conteúdos abordados previamente, já que os alunos vinham de um período de férias e, conseqüentemente foi elaborado o balanço de etapa, de modo a verificar o grau de cumprimento dos objetivos pretendidos. Esta Etapa incidiu, praticamente, nas mesmas matérias, embora numa perspectiva de aperfeiçoamento, não descurando possíveis aprendizagens implícitas. A principal dificuldade sentida nesta etapa residiu no facto de ser necessário conciliar a atenção entre o acompanhamento ativo dos alunos e as suas aprendizagens com o controlo da turma, na prevenção e repreensão de comportamentos fora da tarefa. Embora difícil, foi superado o desenvolvimento de condições para promover o empenho dos alunos nas tarefas realizadas durante as aulas.

Na 4ª etapa tentei recuperar os alunos que se encontravam mais longe dos objetivos propostos. Deste modo, pretendi que os alunos com mais dificuldades consolidassem e progredissem nas matérias que tinham mais dificuldades, para conseguir atingir o mais rapidamente possível, o nível Introdutório.

### **Consolidação e Revisão 5ª Etapa**

Por último, a 5ª Etapa visa a consolidação e revisão dos conteúdos de todas as matérias abordadas.

Esta Etapa pretende identificar as dificuldades e evoluções dos alunos durante o ano letivo, quer a nível geral da turma, quer a nível específico de cada aluno, mais concretamente rever e avaliar os conteúdos abordados nas etapas anteriores, consolidar determinadas aprendizagens e elaborar um balanço de Etapa e do ano letivo, verificando se os objetivos pretendidos foram ou não alcançados.

No entanto, o Professor não deve descurar da introdução de novos desafios de aprendizagem que terão resultados em anos posteriores. É necessária especial preocupação em não confundir este último período com um momento meramente avaliativo, uma vez que a avaliação deve ser formativa e resultar da aferição dos resultados ao longo do ano letivo.

Embora se trate de uma Etapa mais sucinta que as antecedentes, foi a Etapa onde os objetivos estiveram mais voltados para a consolidação do que, propriamente, para novas aprendizagens, sendo realizadas as avaliações finais, tendo em vista a conclusão da avaliação sumativa.

## **Planos de Unidade**

Quanto à estruturação dos conteúdos dos planos de unidade procurei, em cada matéria, que estes respeitassem um princípio de progressão lógica da complexidade das aprendizagens, resultando numa evolução gradual dos alunos.

As tarefas de aprendizagem, ordenadas das mais simples para as mais complexas (critério de complexidade crescente), permitiram uma evolução gradual das aprendizagens, respeitando os restantes níveis, uma vez que garantem a coerência e continuidade das decisões e conteúdos de aprendizagem a que se reportam. Estas preocupações vão de encontro às competências do Guia de Estágio que apontam para a coerência dos diferentes níveis de planeamento, ao nível da diferenciação e progressão das aprendizagens e ainda a definição de objetivos e estratégias de ensino. (FMH, 2012)

## **Planos de Aula**

Quanto à elaboração dos planos de aula, imprescindíveis nas primeiras etapas de formação, verificou-se uma melhoria da sua estrutura e dos seus conteúdos, com a ajuda dos Professores Orientadores.

Consegui apresentar explicitamente os exercícios da aula, descrição, objetivos e os grupos de trabalho, mas por vezes, nem sempre coloquei para todos os exercícios os critérios de êxito.

De modo a promover a diferenciação do ensino, atribui especial atenção aos exercícios propostos, descrevendo-os por grupos de nível. Todavia, no futuro, pretendo melhorar esse especto de forma a garantir a evolução dos alunos nas várias matérias.

Esta atenção está em consonância com o PNEF (2001), pois os autores referem que *“considera-se desejável a diferenciação de objectivos operacionais (...) para alunos e/ou subgrupos distintos, para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual a actividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão colectiva quanto possível e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário”*.

Atingido um nível de maior eficiência do planeamento, os planos de aula deixaram de ser realizados para cada aula, passando a ser realizados apenas para cada unidade de duração de duas semanas (um plano para a aula de 45 minutos, e um plano para a aula de 90 minutos) a partir do 2º Período.

Adjacente aos planos de aula está a Autoscopia, que consiste numa “*actividade de análise e reflexão individual sobre um determinado assunto, ou episódio da formação, que pode ir da clarificação do problema que dá origem ao processo de formação até à consciencialização de sentimentos e ideias referentes ao conteúdo ou processo de formação (...) que permite ao formando realizar a preparação ou conclusão da actividade desenvolvida*”. (Onofre, 1996). Posto isto, esta atividade reflexiva permitiu durante o meu processo de formação, analisar o meu desempenho e reestruturar o processo de formação de modo a ser melhor profissional.

### **Avaliação Formativa**

Segundo Araújo (2007), a avaliação formativa pode ser olhada segundo duas perspetivas: para o professor, pretende orientar e regular o ensino, permitindo o ajuste dos planos ao constatar os progressos dos alunos; e para o aluno, permite verificar os seus progressos ajudando a gerir a sua aprendizagem, em função das metas estabelecidas.

Com base neste pensamento, o núcleo de estágio procurou enriquecer o GDEF através de novos conhecimentos ao nível dos conteúdos, da gestão e organização da aula, fichas formativas de observação de níveis e critérios, dos processos de avaliação formativa, e sumativa como forma de contribuir para melhoria da qualidade de ensino nesta escola.

Nas primeiras etapas tive alguma dificuldade em por em prática a avaliação formativa, tendo sido uma das minhas dificuldades iniciais e lacunas, apesar de em algumas aulas, através dos auxiliares educativos, ter conseguido, de certa forma que os alunos compreendem-se melhor os níveis introdutórios e elementar, e os respetivos critérios de avaliação. Assim sendo, devia tê-los acompanhado mais ativamente informando-os do seu desempenho, sendo fundamental para que tenham consciência da sua própria prestação e conhecimento das suas maiores dificuldades de modo a trabalhar no sentido de as superar. No entanto, este processo teve que ser melhorado, pois a avaliação formativa é essencial para o processo ensino-aprendizagem:

*“Tomada no sentido formativo, a avaliação é definitivamente considerada parte integrante do processo ensino - aprendizagem, desempenhando um papel regulador deste. Assim, as tarefas de aprendizagem propostas aos alunos passam a constituir, simultaneamente, actividades de aprendizagem e de avaliação do modo como esta*

*decorre. A finalidade da avaliação deixa assim de ser um fim em si mesmo, passando a constituir um meio para se atingir um fim – a melhoria da aprendizagem dos alunos.”* (Valadares & Graça, 1999).

A continuidade da sistematização da avaliação formativa permitiu a regulação do processo avaliativo, recolhendo informações e percebendo, de forma mais eficaz e completa, o modo como os alunos estão a progredir ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem. Ainda neste âmbito, avaliação formativa permite verificar se os alunos estão, de facto, a corresponder aos objetivos inicialmente definidos, sendo que, proporcionou ainda, reajustamentos ao longo do ano letivo, adequando as escolhas e tomadas de decisão e detetando as reais necessidades e dificuldades que vão surgindo no decorrer da aprendizagem.

Este tipo de avaliação assume-se, ainda, como um meio fundamental para envolver os alunos no processo de aprendizagem, consciencializando-os das suas capacidades e necessidades e, conseqüentemente, permitindo-lhes agir de forma ativa e consciente no seu processo de ensino aprendizagem.

Ainda aqui, a informação recolhida através da avaliação formativa deve servir como forma de envolver os pais no processo de evolução dos filhos, sendo fundamental estipular estratégias para que a informação chegue até aos mesmos e lhes seja compreensível.

Relativamente aos instrumentos de avaliação referidos, há que destacar que no futuro é fundamental não só uma maior operacionalização do questionamento no final das sessões, bem como um melhoramento da operacionalização da auto e heteroavaliação.

O facto de realizar a avaliação num *“... processo contínuo, não só decorrente da prossecução de um programa prévio orientado por objectivos, como também do seu desdobramento e reajustamento em intenções mais concretas ou mais flexíveis...”* levou a que este processo fosse *“... mais susceptível de motivar e acompanhar, com carácter contínuo e personalizado, os alunos.”* (Prata, 1998)

Como disse anteriormente, pretendia com a avaliação formativa que os alunos ficassem com uma perceção das competências a adquirir para cada nível, de forma a inclui-los no próprio processo de avaliação. Isto é sustentado por Pinto (1989):

*“Uma avaliação centrada apenas numa constatação de “factos” ou de “medidas” nada diz acerca deste processo. E se este tem a ver com o sujeito, tem igualmente a ver com o educador enquanto organizador da relação criança-meio físico ou social e também em certa medida, do comportamento da criança perante estas situações.”*

Assim sendo, considero que isso foi alcançado, pois os alunos estavam a par do seu desenvolvimento e das suas evoluções, o que facilitou todo o trabalho da avaliação sumativa, não existindo qualquer surpresa nas classificações final do terceiro período, além disso permitiu que alguns alunos mais irrequietos, se focassem muito mais na atividade e nos objetivos a atingir, deixando de possuir tantos comportamentos de desvio.

Devo melhorar bastante ao nível da diferenciação de ensino, dos objetivos individuais dos alunos e das situações de prática. Uma vez que *“avaliar é diferenciar para incluir”*.<sup>17</sup>

Considero que fui apto no fornecimento de informações verbais aos alunos, fui melhorando na recolha de informações escritas com as competências que foram abordadas, mas não consegui realizar informações escritas para os alunos sobre as competências diagnosticadas. Necessito de ainda de melhor esse aspeto e estender este tipo de informações aos encarregados de educação e professores do conselho de turma, elucidando-os acerca do percurso realizado pelos alunos. Poderei utilizar o *Moodle* para fazer chegar as informações a todos os intervenientes.

Com base na experiência adquirida, considero que é fundamental realizar um protocolo de avaliação formativa logo no início do ano com os vários instrumentos a utilizar *“a necessidade de diversificar o instrumento avaliativo, bem como, de promover e valorizar mais as situações de avaliação de cariz menos formalizado, de modo a que os alunos tenham mais oportunidades para demonstrar aquilo que sabem e são capazes de fazer sem estarem pressionados pela questão do tempo, característica habitual das avaliações de natureza formal.”* (Fernandes, (1997), citado por Dias, L. e Rosado, A. (2003)

## **Avaliação Sumativa**

O procedimento de avaliação sumativa teve como base as orientações descritas nos PNEF e no Protocolo de Avaliação Sumativa de EF da Escola. Os alunos foram avaliados nas Atividades Físicas, na Aptidão Física, nos Conhecimentos e nas Atitudes (Empenho, Assiduidade e Pontualidade), tendo em consideração os critérios de avaliação estabelecidos pela Escola.

No que concerne aos momentos avaliativos, a avaliação sumativa teve como base momentos formais e informais.

A avaliação sumativa é realizada próximo do final dos períodos letivos. Para tal, é efetuada uma reflexão acerca do grau de cumprimento dos objetivos delineados para os alunos no decorrer das diversas Unidades e Etapas, não esquecendo a importância dos

---

<sup>17</sup> In, slides das aulas de Avaliação Educacional, disciplina referente ao 1º ano do mestrado em EEFEBS

dados recolhidos na Avaliação Formativa, como uma das fontes fundamentais do processo sumativo, uma vez que, desta forma, esta avaliação vai permitir regular o processo de ensino-aprendizagem.

Na última semana de aulas de cada período foi realizada a auto e heteroavaliação, conforme previsto.

A avaliação sumativa foi bem operacionalizada pois consegui planejar e executar a avaliação atempadamente, e ir transmitindo aos alunos, os diferentes critérios de avaliação, o que permitiu que os alunos tivessem a perceção dos seus desempenhos (graças à avaliação formativa) e dos momentos de avaliação.

É importante referir que o constante processo de avaliação formativa permite, para além de manter os alunos informados, que eles apresentem um elevado grau de empenho/motivação nas tarefas e elevada predisposição para aprender.

*“A avaliação sumativa tem como objetivo construir um juízo globalizante sobre o progresso efetuado pelo aluno, no sentido de aferir resultados já recolhidos em avaliações formativas anteriores.”* (Ribeiro, 1999)

Elaborei fichas de registo de observação de nível com parâmetros de avaliação de fácil observação; tomando sempre como referência os PNEF e o Plano Plurianual da escola inerentes aos objetivos terminais e intermédios da turma.

Porém, ainda assim, na avaliação sumativa, devo melhorar a articulação com a informação recolhida através da avaliação formativa e o seu planeamento mais atempado, que melhorou nas últimas etapas de formação. A capacidade autónoma de observação e avaliação aumentou ao longo do ano, sendo agora mais capaz de no momento de decisão acerca da classificação dos alunos fazê-lo de forma mais convicta e sem dúvidas. Esta autonomia deve-se não só à melhoria da avaliação formativa resultante das observações empíricas e formais realizadas ao longo do ano, bem como da atribuição de fichas formativas, da revisão dos conteúdos e dos respetivos níveis.

Para ter sucesso à disciplina de EF os alunos tinham que ter sucesso nos três domínios. Nas atividades físicas os alunos tinham de, no mínimo, ter sete níveis introdutórios, sendo considerados os melhores dois JDC e uma matéria da ginástica (solo, aparelhos ou acrobática). No caso da aptidão física, tinham que realizar o teste de vaivém e abdominais dentro dos valores de referência do *fitnessgram* caso não conseguissem atingir os valores mínimos reprovavam à disciplina. Em relação à área dos Conhecimentos, foram disponibilizados documentos de apoio à disciplina com diferentes temas e os alunos em grupo tiveram que apresentar um dos temas propostos por mim numa apresentação à turma, no anfiteatro. A apresentação dos trabalhos decorreu no 1º

período e serviu de critério para o sucesso nesta área. O domínio do conteúdo de cada apresentação foi mais tarde avaliado (2ª período), através de um teste final realizado através da plataforma *Moodle*, sendo a nota final a média entre os dois momentos avaliativos. Além destes momentos, este domínio foi sempre trabalhado, ao longo de todas as aulas, através do questionamento durante as aulas.

As notas obtidas nas Atividades Físicas, na Aptidão Física e Conhecimentos foram lançadas num ficheiro informático em vigor na escola, publicadas na plataforma *Moodle* do conselho de turma e lançadas no programa *Inovaralunos* do Agrupamento de Escolas Monte da Lua.

### **Condução de Ensino**

Esta subárea deve refletir a capacidade de aplicar competências adquiridas ao longo do período de formação e a experiência profissional na área, para potencializar as aprendizagens dos alunos. Assim sendo, as decisões de planeamento tomadas encontram-se estreitamente relacionadas com esta subárea, bem como os dados recolhidos da avaliação.

Esta análise será realizada, tendo em conta as diferentes dimensões da condução de ensino (Siedentop, 1991), a Organização, a Instrução, o controlo da Disciplina, o Clima de aula e os Estilos de Ensino adotados. Será ainda realizada uma reflexão e crítica em relação ao processo de supervisão, semana de professor a tempo inteiro e da semana de lecionação de Expressão Físico-Motora.

### **Organização**

Quanto à dimensão Organização, posso afirmar que não houve grandes problemas, pois os alunos tinham muitas das rotinas assimiladas de anos anteriores, o que facilitou este ponto.

No início das aulas práticas, foram referidas as rotinas de segurança (fios, brincos, anéis, relógio, etc.), para que esta fosse garantida aquando a realização das tarefas propostas. Mesmo já estando adquirida a rotina, foi necessário ir reforçando a mesma ao longo do ano letivo.

As rotinas de montagem e arrumação do material foram dos objetivos deste ponto que demoraram mais a ser conseguido. Foi um aspeto a desenvolver ao longo do ano letivo, pelo que no final conseguiram tinham essa competência dominada. A estratégia para que tal facto acontecesse rápido, foi transmitir aos alunos, que iria cronometrar o tempo que demorariam a montar o material, definindo que cada grupo da aula montaria a

estação onde começariam. Os grupos e as estações estavam representados no quadro para os alunos poderem consultar. Assim sendo, posso afirmar que foi uma surpresa a rapidez com que passaram a montar o material nas aulas finais. De futuro, será de extrema importância a implementação desta rotina, tendo em conta que o professor não tem apenas uma turma, mais sim várias, o que se torna complicado e pouco funcional ser o próprio a realizar esta tarefa.

A gestão de aspetos organizacionais, nomeadamente, a regulação da ordem e da disciplina, é crucial na criação de ambientes positivos de interação e aprendizagem e envolve a boa gestão das regras, das rotinas, das expectativas, das consequências, bem como a monitorização e a avaliação.

Outras preocupações do início do ano letivo foram a pontualidade e a falta de material. Estes pontos foram resolvidos com a implementação de regras, propostas aos alunos, onde eles expuseram as suas ideias para chegarmos a um consenso e assim as minhas ações fossem justas.

Relativamente à formação dos grupos, estes foram constituídos maioritariamente em grupos homogêneos para que fossem desenvolvidos e atingidos os objetivos a ser avaliados.

Através desta formação foi possível atingir em algumas matérias competências de nível superior. A ginástica foi das poucas matérias onde os alunos foram agrupados de forma heterogênea, onde procurei inserir no mesmo grupo alunos de níveis diferentes e assim potenciar a entajada dos alunos entre os diferentes níveis. Este facto foi explicado aos alunos, o que fez com que na maior parte destes grupos houvesse um aluno que fosse agente de ensino. Dentro destes grupos, a diferenciação do ensino garantiu-se com a definição de objetivos para alunos de níveis diferentes, assim como a realização de tarefas diferentes em aspetos de cariz individual.

No início do estágio surgiram algumas dificuldades na gestão temporal das diferentes tarefas da aula, havendo estações que tinham tempos superiores às outras.

Para realizar uma gestão eficaz nas aulas de EF deve-se maximizar e otimizar as oportunidades de exercitação, nomeadamente, no que se refere às tarefas diretamente associadas aos objetivos de aprendizagem (Siedentop, 1991; Carreiro da Costa, 1996) e deve-se garantir a participação do maior número de alunos possível em condições de segurança. Tendo em conta o referido, procurei igualar a duração do tempo de cada estação, para dar as mesmas oportunidades a todos os alunos.

Segundo Carreiro da Costa (1996) e Piéron (1996) as turmas com maiores ganhos de aprendizagem, demonstram ter tempos de transição e de gestão muito curtos,

assim procurei sempre um grande controlo dos alunos, para que estas fossem o mais rápidas possível, evitando assim a perda de tempo de prática.

### **Instrução**

Em relação à dimensão Instrução, esta envolve os comportamentos dos professores e dos alunos, ou dos treinadores e dos praticantes, que dizem respeito à aprendizagem dos conteúdos (Hastie & Siedentop, 2006, citado por Rosado & Mesquita, 2009) e, em particular, à gestão da organização didática das matérias no que se refere à organização das progressões de ensino (Rink, 1993, citado por Rosado & Mesquita, 2009).

A instrução ao longo do ano letivo foi sofrendo algumas alterações. Apesar de considerar que a instrução era clara e pertinente, por vezes havia alunos que durante este momento estavam distraídos e perdiam a informação, pelo que foi um dos aspetos apontados pelos orientadores e que tentei ao longo do ano ir melhorando. Para isso, não falava enquanto estivessem todos os calados, de forma a reter a atenção de todos.

Segundo Rink (1994, citado por Rosado & Mesquita, 2009) o conteúdo informativo que integra o período de instrução pretende esclarecer o aluno acerca do significado e da importância do que vai ser aprendido, dos objetivos a alcançar e ainda da organização da própria prática, nomeadamente na formação de grupos e na gestão de espaços, equipamentos e tempo de prática concedido.

Quanto aos feedbacks, foi efetuado um investimento no maior domínio do conhecimento pedagógico-didático das diferentes matérias, o que permitiu efetivar os períodos de instrução e feedback fornecido aos alunos.

O feedback é um elemento determinante na relação pedagógica, pois é um dos recursos dos professores que influencia a aquisição das objetivos propostos.

A capacidade de atribuição de feedbacks inicialmente não era muito rica, centrando-se na sua grande maioria na motivação e empenhamento dos alunos, para se manterem em prática. No entanto, ao longo do ano fui tentando melhor cada vez mais esta competência, preocupando-me cada vez mais com o ciclo de *feedback*, pois no início do ano letivo, dava o feedback e seguia para a outra estação, não visualizando a prestação do aluno pós-feedback. Tal facto foi identificado através da observação do meu colega estagiário, assim como das observações dos orientadores, que me foram alertando para este facto.

Futuramente, como professor de EF devo continuar a aprofundar os meus conhecimentos pedagógico-didáticos, para que alargue os meus conhecimentos nas várias matérias e possa facultar informação de retorno pertinente aos alunos.

## **Disciplina**

Quanto à dimensão Disciplina, Rosado, (2007), citado por Rosado & Mesquita, (2009) considera crucial uma boa gestão dos aspetos disciplinares, envolvendo a explicitação e a justificação das regras, a sua negociação e a implementação de procedimentos justos e razoáveis, num ambiente simultaneamente exigente e tolerante.

Ao longo do 1º e 2º período, foi da minha preocupação, o controle dos comportamentos de desvio dos alunos, situação esta nem sempre bem conseguida, pois por vezes talvez tenha sido brando demais. Este aspeto foi uma preocupação ao longo do ano letivo.

Segundo Siedentop (1991) o professor eficaz é aquele que consegue manter os alunos nas atividades durante um elevado período de tempo, sem recorrer a medidas coercivas.

Uma estratégia utilizada para tentar manter os níveis de disciplina, foi no final da aula cada um se classificar, em relação ao seu empenho e comportamento. Esta estratégia fez melhorar a disciplina, possivelmente por maior consciência dos objetivos a atingir, o que lhes conferiu uma maior autonomia. Esta será uma das medidas a ter em conta enquanto futuro professor.

## **Clima**

A dimensão Clima engloba aspetos de intervenção pedagógicos relacionados com as interações aluno-aluno, aluno-tarefa e aluno-professor.

Esta sempre foi uma das minhas grandes preocupações, e talvez a causa de alguns comportamentos de desvio. Pois por vezes os alunos ganhavam autonomia a mais e fugiam um pouco fora da tarefa. Considero que esta situação aconteceu porque, tal como já referi, por vezes tenha sido demasiado brando e ignorar certos comportamentos desviantes. Ainda assim o clima de aula, com a exceção de pequenos momentos, foi sempre bastante positivo. Tiveram, de forma geral, um ótimo empenho nas tarefas propostas (aluno-tarefa), na relação entre os próprios alunos (aluno-aluno), revelaram um grande espírito de grupo e de interajuda.

## **Estilos de Ensino**

Em relação aos Estilos de Ensino, segundo Krug (2009), o ensino é a capacidade do professor adaptar o seu comportamento de forma intencional utilizando o estilo mais apropriado a cada episódio no sentido de atingir determinados objetivos.

Durante todo o ano letivo utilizei predominantemente os estilos de ensino por comando e tarefa. O primeiro foi utilizado na maior parte das vezes nos momentos de aquecimento e retorno à calma, uma vez que pretendia manter o controlo da turma.

Deste modo, ao estímulo do professor os alunos reproduzem o comportamento desejado, evitando comportamentos de essência desviante. Utilizei o estilo por tarefa na maioria das situações de aprendizagem.

A opção por estes estilos de ensino convergentes esteve relacionada com a otimização do tempo de prática. Além disso, o fraco domínio dos estilos de ensino divergentes levou a que não me sentisse à vontade para os utilizar. De futuro devo aprofundar os meus conhecimentos nestes estilos de ensino, no sentido de atribuir responsabilidades aos alunos. A necessidade de descoberta nestes estilos deverá ser uma prática que professor deve procurar experienciar.

## **Supervisão**

Todo o processo de observação e análise dos resultados do colega de estágio, professor orientador e professores do subdepartamento tem um carácter formativo. Sendo que, a observação do colega estagiário não tem propriamente o mesmo objetivo que a observação das aulas conduzidas pelos professores do GDEF. As orientações do estágio pedagógico são no sentido de: a atividade de análise de ensino deve ser estreitamente articulada com as prioridades de formação inventariadas nos Projetos Individuais de Formação (PIF) de etapa para a área da condução de ensino.

### **Observação de outros professores de EF**

A observação de aulas conduzidas pelos professores do GDEF tinha como objetivo procurar estratégias para ultrapassar dificuldades ou colmatar necessidades com base nas utilizadas por professores com mais experiência de lecionação. A observação das aulas do orientador e dos outros professores do grupo foram uma mais-valia, no sentido em que pudemos aprender novas estratégias, perceber as melhores maneiras de resolver conflitos, novos exercícios, e formas de falar e cativar os alunos.

Em relação a observação do professor orientador de escola, esta análise serviu para a resolução de alguns problemas, diversificação de estratégias e rotinas, que contribuíram em muito para a nossa formação.

Por sua vez, a observação entre estagiários teve como objetivo encontrar possíveis soluções para ultrapassar algumas dificuldades ou colmatar determinadas necessidades que os estagiários apresentaram e mencionaram nos PIF. Pretende-se assim, que exista uma interajuda na averiguação das necessidades verificadas pelo colega estagiário.

Observei praticamente todas as aulas dadas, não havendo uma preocupação constante de registar formalmente as observações. No entanto, foi bastante útil uma vez que cada um de nós teve uma turma com características próprias, que nos levou a adotar estratégias diferentes. No seu caso, a turma tinha um aluno com necessidades educativas especiais, o que também tornou a experiência mais enriquecedora, sobre o ponto de vista de adaptação das matérias, exercícios e estratégias.

A turma começou o ano bastante irrequieta, no entanto, como consequência das estratégias utilizadas pelo meu colega, no 2º período a turma estava completamente controlada sobre o ponto de vista da disciplina. Apesar desta conquista, a estratégia utilizada foi eficaz a nível da disciplina, mas no meu ponto de vista, prejudicou, por vezes, o clima entre alunos-professor. No entanto, o clima foi sendo recuperado ao longo das aulas e no final do período estava assegurado.

O facto de ter assistido a todas as aulas do meu colega fez com que vivesse todos os problemas da turma, refletindo-se nas minhas próprias estratégias e situações de aprendizagem, pelo que este acompanhamento foi muito relevante.

Quanto à observação da minha aula filmada, tal como descrito no projeto de observação, realizei a análise através de três sistemas de observação, o “Sistema de Gestão do Tempo da Sessão”, “Sistema de Observação do Feedback Pedagógico”, e o “sistema do “Comportamento do Aluno” adquiridos durante a frequência da disciplina de Ensino da Educação Física, no primeiro ano do mestrado.

Inicialmente pretendíamos realizar a filmagem de pelo menos duas aulas, no entanto, por falta de um planeamento bem conseguido, deixámos atrasar a realização do projeto de supervisão e da respetiva segunda filmagem.

A análise do vídeo permitiu identificar vários aspetos. Em relação à gestão do tempo da sessão, concluiu-se que a maior percentagem do tempo da aula foi em prática específica (84%), seguida da instrução com 14%. Os restantes momentos foram de organização (2%). Não se identificaram momentos de prática não específica ou outros.

Tendo por base os resultados obtidos, posso afirmar que é bastante positivo o facto de ter 84 % de prática específica, pois quer dizer que os alunos estiveram a trabalhar os objetivos da aula durante praticamente toda a aula. De realçar também que

apenas tenho 2% para os momentos de organização, isto que dizer que os alunos foram rápidos nas transições e na organização dos grupos de trabalho, o que também é muito bom. Este número também se deve ao facto de as redes já estarem montadas antes da aula começar. Quanto à instrução esta utilizou 14% da aula, o que é significativo, e diz respeito a todos os momentos de instrução, inicial, reagrupamento durante a aula para esclarecimento dos objetivos e dos respetivos exercícios.

Em relação ao feedback constata-se: quanto objetivo do feedback verifica-se que são predominantes os prescritivos com 52%, de seguida vem os descritivos com 34%, os avaliativos com 10% e muito poucos interrogativos (4%). Na dimensão forma consta-se que a grande maioria são auditivos (81%) e de seguida os visuais com 12%. Os mistos aconteceram ainda algumas vezes 7%, e os quinestésicos foram praticamente nulos. A direção do feedback é equilibrada, no entanto destaca-se em primeiro a classe (41%), seguido do aluno (37%) e por fim o grupo (22%). Quanto à afetividade esta foi sempre positiva (100%).

Por fim em relação ao comportamento do aluno verifica-se: o comportamento maioritário do aluno foi a atividade motora (75%), seguido de atenção à informação (14%), intervenções verbais (8%) e por fim deslocamentos (3%).

Estes valores são bons porque significa que o aluno esteve a maior parte do seu tempo em prática motora, e os principais momentos em que se encontrou parado foram de instrução.

Alguma conversa entre alunos foi identificada, aspeto que não perturbou a aula como verifiquei na gravação.

Esta experiência de supervisão foi essencial para a melhoria da qualidade de ensino e é um aspeto fundamental na nossa formação como professores. É importante que referir que houve um atraso na entrega do projeto deste trabalho, o que resultou num planeamento menos bem conseguido e tardio. É um dos aspetos menos positivos deste processo, no entanto, todas as observações realizadas contribuíram para o desenvolvimento das minhas competências enquanto docente.

### **Semana Professor a Tempo Inteiro**

Lecionei durante uma semana um horário completo de 22 horas. Este horário foi composto por leção das minhas horas habituais, mais horas das turmas dos outros professores do grupo, de modo a perfazer as 22 horas.

As turmas seleccionadas corresponderam às expectativas e responderam na sua grande maioria aos critérios previamente estabelecidos. A forma como obtive as

informações acerca das turmas resultou bem. Contactei os professores pessoalmente, através de reuniões informais, onde foram esclarecidas todas as minhas dúvidas e questões pertinentes para a leção das aulas. Outro aspeto que ajudou foi o facto de já ter observado pelo menos uma aula de cada turma, com a exceção de duas turmas.

Quanto ao balanço da seleção das turmas, lecionei umas turmas mais motivadas outras menos, turmas com mais predisposição para a prática, com diferentes tipos de comportamento, turmas com poucos alunos e turmas com elevado número de alunos e turmas representativas dos dois ciclos de escolaridade, de modo a criar situações diversificadas que enriquecessem a minha formação enquanto profissional e assim estar mais preparado para o futuro. Apenas em uma das turmas selecionadas, existia um aluno com necessidades educativas especiais, e com elevadas dificuldades motoras, o que me levou a lidar com diferentes capacidades motoras e com diferente predisposição para a prática dos alunos.

As aulas foram também conduzidas em diferentes espaços, tal como previsto, de modo a ampliar o meu grau da experiência, trabalhando a minha capacidade de adaptação e articulação em lugares diversos, permitindo também abordar um leque mais vasto de diferentes matérias.

A calendarização correu como planeado. De referir que, o facto da aula de quinta-feira 09/05/2013 não ter sido realizada na mesma semana que as restantes aulas, está justificado pelo feriado 25 de Abril. As aulas realizaram nesta data, para que, e a pedido da professora responsável, segundo o roulement, coincida-se outra vez no pavilhão.

Realizando um balanço geral da semana, considero que esta foi uma mais-valia e um grande apoio na minha formação como futuro professor de EF. Nestas 24 horas, a necessidade de conjugar o planeamento de oito turmas diferentes, com o acompanhamento do DE e da direção de turma, exigiu mais organização, um melhor e mais antecipado planeamento, e um constante empenho em garantir que todas as funções seriam desempenhadas da melhor maneira possível contribuindo para isso um bom conhecimento prévio dos vários planos de aula que iria aplicar, de forma a manter em cada dia o mesmo nível de empenho e intensidade em todas as turmas.

Ao Nível do Planeamento das várias sessões contei com a colaboração dos professores responsáveis de cada turma. Estes transmitiram-me um conhecimento superficial dos seus alunos (número, nível e comportamento) permitindo-me assim delinear objetivos adequados à classe. Todos me informaram da ou das matérias que queriam que eu abordasse, no sentido de dar seguimento às suas próprias aulas e ao seu planeamento, o que de certo modo facilitou a preparação das aulas. Todos os

professores referiram as matérias que estavam a lecionar com as respetivas turmas, atribuindo-me alguma liberdade de escolha nos exercícios. Como tal, de acordo com o nível da turma e com os objetivos delineados nos PNEF fui capaz de escolher exercícios adequados.

Todos os docentes disponibilizaram os grupos de trabalho habituais em cada turma, o que permitiu continuar com a sua diferenciação de ensino.

Os planos de aula que realizei foram praticamente todos cumpridos, com a exceção de uma turma, que por condicionantes do número de alunos, teve que ser ajustado, o que também foi importante, de modo a trabalhar a improvisação e adaptação de exercícios no decorrer da própria aula.

Relativamente à Condução do Ensino, as turmas nas quais lecionei colaboraram bastante, e como tal tive poucos ou nenhum momento de indisciplina o que não permitiu que tivesse ganhos formativos na remediação deste tipo de comportamentos. Mas este é um aspeto que tenho vindo a conseguir melhorar bastante junto da minha turma.

No projeto professor a tempo inteiro referi que seria importante lecionar turmas de diferentes anos e comportamentos, de forma a diversificar as situações de aula, tipos de alunos, mentalidades, concentração, etc. lecionar todos os anos letivos e a turmas com diferentes tipos de comportamento.

Este facto permitiu-me concluir que o comportamento dos alunos está intimamente ligado com o do professor, uma vez que nas aulas onde eu próprio coloquei o máximo de intensidade nas minhas intervenções, acompanhando a prática com feedbacks constantes, os alunos responderam, também eles com intensidade máxima na execução das atividades.

Quanto às quatro dimensões que integram a Condução do Ensino Organização, Instrução, Clima de Aula e Disciplina, o balanço foi o seguinte: **Organização** – Tendo em conta que todos os professores são diferentes e utilizam estratégias de organização também diferentes junto dos seus alunos senti a necessidade de no início de cada aula, na Instrução Inicial, apresentar as minhas regras de gestão e organização. Procurei não o fazer de uma forma demasiado autoritária, mas mantive sempre uma postura séria e de liderança principalmente nas turmas que tinha indicação de serem bastante faladoras e inquietas. Considero que estas foram compreendidas e respeitadas pela maior parte das turmas.

Ao nível dos momentos de organização propriamente dita durante a aula, e transições entre exercícios estes foram rápidos e simples devido à colaboração demonstrada pelos alunos. **Instrução** – Tal como fazia na minha turma, no início do

estágio, também me dediquei à preparação dos momentos de instrução das diferentes aulas, de modo a garantir que estes fossem o mais objetivos e concisos possível. Utilizei bastante durante estas aulas, e como tenho vindo a fazer nas minhas, momentos de concentração para reforçar aspetos bons ou menos bons, servindo também para os alunos recuperarem a concentração e o empenho. Não senti dificuldades em fazer passar a informação ao nível da compreensão do meu discurso e por isso considero que uma preparação prévia nesta área só conduz a ganhos no tempo de prática da sessão. Ainda tendo em conta a intervenção junto dos alunos, ao nível do *feedback*, foi-me complicado atribuí-los à distância pois não sabia os nomes dos alunos. Como tal houve uma grande prevalência de *feedbacks* de grupo e individuais. **Clima de Aula** – Senti que no início das sessões, os alunos estavam bastante atentos e concentrados, com a presença de um novo professor. Situação que foi atenuando ao longo das aulas, após alguma abertura e avaliação dos limites de ambas as partes. Este pequeno à vontade que se foi criando garantiu que as aulas tivessem um clima positivo dando azo a pequenas brincadeiras com os alunos. **Disciplina** – Como referido anteriormente a maioria das turmas não mostrou comportamentos de indisciplina durante a aula, e em momentos de instrução garantiram o silêncio para que eu pudesse falar. Apenas a turma de 6º E se mostrou mais irrequieta nos momentos de instrução. Esta turma foi a única na qual tive de aplicar estratégias de controlo da turma, nomeadamente a um aluno por não querer fazer a aula. Nas restantes turmas, aconteceu por vezes alguma desmotivação do sexo feminino, principalmente nas aulas de futebol e em relação ao comportamento apenas senti necessidade de chamar os alunos a atenção de um modo breve e ligeiro para que estes voltassem à prática específica.

Pretendia que as turmas escolhidas pertencessem a diferentes professores, visto que penso que do ponto de vista da preparação da aula e da discussão da mesma é mais produtivo para a minha formação o contacto com diferentes pontos de vista, diferentes estratégias ao nível do planeamento e condução de aula e diferentes formas de justificar as opções que são tomadas, cabendo-me depois a mim apreciar essa informação de forma crítica, identificando aquilo que poderá efetivamente contribuir para a minha melhoria como professor.

Constatei também que quanto mais seriedade, autoridade e intensidade garantirmos nos momentos de preleção e conversas com os alunos, melhor é o seu empenho. Isto foi verificado tanto em turmas desde o 5º ano até ao 9ºano, pelo que é importante refletir sobre a postura em aula por parte do professor, assim como a forma de organizar as atividades e os momentos de instrução.

Após ter interpretado o papel de um professor a tempo inteiro, considero que esta experiência contribuiu bastante para a minha formação pessoal e académica, permitindo que evoluísse na condução do ensino, pois possibilitou uma maior aproximação à realidade do professor de EF, aumentando assim a minha competência como futuro professor de EF.

Outro ponto positivo que identifico e retiro desta prática é a recolha de novas e diferentes opiniões sobre o ensino que advêm de outros professores, ajudando-me assim na formação de uma ideia minha sobre o ensino da EF.

Constatei também que quanto mais seriedade, autoridade e intensidade garantir o professor, nos momentos de preleção e conversas com os alunos, melhor é a resposta e empenho por parte dos alunos, levando a uma reflexão ao nível da postura em aula por parte do professor, bem como na forma de organizar as atividades e os momentos.

Por fim, esta experiência fortificou também uma maior integração da minha parte na escola, pois são mais os alunos que me conhecem e interagem comigo em tempos não letivos.

#### **Lecionação da Educação e Expressão Físico-Motora numa turma do 1º ciclo**

Realizando um balanço geral da semana na qual desempenhei o papel de um Professor de Educação e Expressão Físico-Motora, considero que esta foi uma mais-valia e um grande apoio na minha formação como futuro professor de EF.

A turma proposta pelo orientador de escola era constituída por 18 alunos, 7 do sexo masculino e 11 do sexo feminino.

A turma correspondeu às expectativas e respondeu quase que por completo aos critérios previamente estabelecidos. A forma como obtive as informações acerca da turma resultou bem, pois contactei o professor titular da turma, reunindo antecipadamente com ele e obtendo todas as informações necessárias.

Esta seleção da turma teve como objetivo criar situações diversificadas, para enriquecer a minha formação enquanto profissional e assim estar mais preparado para o futuro. O facto de ser uma turma de 4º ano, levou-me a lidar com diferentes capacidades motoras e com diferente predisposição para a prática dos alunos.

As aulas foram também conduzidas em diferentes espaços, tal como previsto, de modo a ampliar o meu grau da experiência, trabalhando a minha capacidade de adaptação e articulação em lugares diversos, permitindo também abordar as diferentes matérias.

Ao Nível do Planeamento das sessões, contei com a colaboração do professor titular da turma, pois este transmitiu-me um conhecimento superficial dos seus alunos (número, nível e comportamento), permitindo-me assim delinear objetivos adequados para a turma. Este informou-me o panorama geral da turma, o que facilitou a preparação das aulas. O professor deu-me liberdade total no planeamento dos exercícios. Assim sendo, de acordo com o nível da turma e com os objetivos delineados nos Metas de Aprendizagem para o 1ºCiclo, fui capaz de selecionar exercícios adequados.

O planeamento das sessões sofreu algumas alterações durante as mesmas, o que foi ao encontro de um dos meus objetivos para esta semana de professor de Educação e Expressão Físico-Motora, que era a improvisação e adaptação de exercícios no decorrer da própria aula. Devido a estes fatores trabalhei e melhorei a minha intervenção nestes aspetos.

Relativamente à Condução do Ensino, a turma na qual lecionei colaborou bastante, e como tal, tive poucos momentos de indisciplina, o que se deveu principalmente ao facto de ser um professor novo na turma. Julgo que neste ponto não tive problemas com os diferentes alunos.

Posso afirmar que a minha constante intervenção foi essencial, ou seja, a resposta às tarefas propostas variaram consoante a minha presença.

Ao nível das rotinas de organização, não houve grandes dificuldades, pois o professor responsável pela turma tem feito um trabalho exemplar, o que me facilitou muito o agrupar e as transições de estação.

Após ter lecionado a várias turmas de faixas etárias distintas, é possível afirmar que o comportamento dos alunos está intimamente ligado com o do professor, uma vez que nas aulas onde eu próprio coloquei o máximo de intensidade nas minhas intervenções, acompanhando a prática com feedbacks constantes, os alunos correspondem com as suas intensidades máximas na execução das atividades.

Quanto às quatro dimensões que integram a Condução do Ensino Organização, Instrução, Clima de Aula e Disciplina, irei falar de cada uma individualmente.

**Organização** – Tal como referi anteriormente, o professor tem feito um trabalho muito bom nesta dimensão, logo como não poderia deixar de acontecer, esse trabalho também se revelou nas aulas lecionadas por mim. Tentei não o fazer de uma forma demasiado autoritária, mas mantive sempre uma postura séria e de liderança principalmente com os alunos que tinha indicação de serem bastante irrequietos e com alguns comportamentos de desvio. Ao nível dos momentos de organização propriamente dita, como por exemplo, na instrução e nas transições entre exercícios, estes foram

rápidos e decorreram de uma forma simples, devido às rotinas adquiridas pelos alunos.

**Instrução** – Para alunos com esta idade, eu próprio já tinha a experiência de que os momentos de instrução deveriam ser curtos, pois os alunos são muito irrequietos e é muito complicado dar a instrução, logo tive de reduzir ao máximo que consegui, o que fez com que apenas apresenta-se o que iria realizar, demonstrei de seguida e passei logo ao aquecimento. As dúvidas que os alunos apresentassem esclareci durante a realização dos exercícios. Não senti dificuldades em fazer passar a informação ao nível da compreensão do meu discurso, pois julgo que adaptei o discurso para que todos os alunos me compreendessem na perfeição, o que se traduziu em ganhos no tempo de prática durante a sessão. Quanto à minha intervenção junto dos alunos, ao nível do *feedback*, foi consegui atribuí-los à distância, mesmo sem saber os nomes dos alunos, captei a atenção com quem queria comunicar, no entanto, houve uma grande prevalência de *feedbacks* de grupo e individuais.

**Clima de Aula** – Senti que no início das sessões, os alunos estavam em grande êxtase por ser uma aula lecionada por um professor novo. Situação esta que se foi atenuando ao longo das aulas, após alguma abertura e avaliação dos limites de ambas as partes, tendo mesmo ocorrido bastantes situações de brincadeira com os alunos.

**Disciplina** – Como referido anteriormente, a maioria dos alunos não mostrou comportamentos de indisciplina durante a aula, e como os momentos de instrução, foram curtos, estes mantiveram o silêncio para que eu pudesse falar.

Por fim, julgo que do ponto de vista da preparação da aula e da discussão da mesma, foi bastante produtivo para a minha formação o contacto com diferentes pontos de vista, diferentes estratégias ao nível do planeamento, condução do ensino e diferentes formas de justificar as opções que são tomadas, cabendo-me a mim apreciar essas informações de forma crítica, identificando aquilo que poderá efetivamente contribuir para a minha melhoria como professor.

## Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

A área 2 do estágio pedagógico diz respeito à investigação e inovação pedagógica, e pretende uma análise do contexto da realidade escolar inserida, de forma a detetar e analisar um problema da escola que justificasse uma ação/resolução por parte da comunidade escolar. O professor na sua atividade profissional no seio de uma organização segundo o estatuto da carreira deverá ser enquadrado em atividades letivas e não letivas. A atividade não letiva contempla “a elaboração de estudos e trabalhos de investigação de natureza pedagógica ou científico-pedagógica”<sup>18</sup>.

Através de conversas informais no seio do núcleo de estágio estabelecemos a temática a desenvolver. O objetivo era tentar perceber as relações que existem entre a composição corporal os hábitos alimentares e os valores da aptidão física. Devido à sua relação com a área da aptidão física, extensão da EF tão importante para o GDEF desta escola na avaliação sumativa, foi considerada uma temática pertinente.

Aproveitamos ainda o fato da escola dispor de material certificado para a obtenção de pesos e alturas dos 340 alunos da nossa amostra e uma tabela em folha Excel em que se pode proceder ao registo e utilização de uma fórmula (*Deuxenberg*) para tratamento de informação relativa ao IMC/idade/sexo, facilitando a transmissão de dados para o SPSS e assim estabelecer a correlação de dados obtidos, selecionámos também um questionário validado e pertinente que foi aplicado em todas as turmas aos alunos da amostra para verificar a relação dos hábitos alimentares na composição corporal e o seu papel nos testes de aptidão física, a utilização dos procedimentos e instrumentos estiveram sempre sob a supervisão do orientador, constituiu uma oportunidade rara poder trabalhar e analisar um conjunto de dados tão extensos, fiáveis e válidos, em contexto escolar.

O trabalho realizado na área 2 foi realizado por mim e pelo meu colega estagiário, e ainda contou com a colaboração da disciplina de Investigação Educacional através do aconselhamento dos professores, que nos auxiliaram na elaboração do projeto, fornecendo-nos feedbacks que nos ajudaram a traçar as linhas base deste trabalho, existindo sempre grande capacidade de cooperação entre todos intervenientes. Tivemos a preocupação de seguir a sequência correta e os procedimentos adequados para uma elaboração assertiva de um projeto de investigação científica.

Inicialmente foi definido o tema e a pergunta de partida, posteriormente foi efetuada uma revisão de literatura onde estabelecemos um quadro teórico baseado em

---

<sup>18</sup> In Decreto-Lei 270/2009, de 30 de Setembro

resultados obtidos em estudos nacionais e internacionais, para consolidar e justificar todo o nosso estudo assim como a pertinência e a problemática do mesmo, situando o mesmo em relação a estudos semelhantes, efetuados anteriormente. Foram definidas as hipóteses, a metodologia e os instrumentos a utilizar para verificar a amostra e as suas variáveis. Foi também importante a colaboração dos professores do GDEF por terem permitido ter acesso aos dados relativos à aptidão física dos alunos do 2º e 3º Ciclo da Escola EB 2,3 de Colares, de modo que conseguimos adquirir dados de todas as turmas, com base nos instrumentos de medição apropriados e na sua devida aplicação nas aulas assim como na facilidade em apresentar os questionários à comunidade escolar. Esta problemática surge da importância em perceber de que forma a composição corporal e os hábitos alimentares se relacionam com a aptidão física, uma determinante na saúde das nossas crianças e na avaliação da EF. Realizamos um desenho do estudo para uma sistematização mais clara do nosso trabalho, de igual forma procedemos a uma descrição pormenorizada da metodologia inerente a este trabalho, mais concretamente no que diz respeito às hipóteses, às variáveis, à amostra, aos instrumentos que seriam utilizados e por fim em relação aos procedimentos. A influência da composição corporal sobre a aptidão física é um tema de grande interesse na atualidade que vai ao encontro com as diretivas de diversas organizações mundiais que consideram a obesidade a epidemia deste século.

É necessário destacar que esta atividade visou responder a todos os objetivos definidos no guia de estágio para a Área 2. Apesar de algumas dificuldades iniciais a nível da realização do projeto, a atividade desenrolou-se com qualidade. Contudo, a grande dificuldade sentida para esta área, prendeu-se com o cumprimento dos prazos que íamos estabelecendo, para a execução das diferentes componentes desta atividade.

A população alvo deste projeto foi composta por alunos do 2º e 3º ciclos da Escola EB 2,3 de Colares, com idades compreendidas entre os 10 e 15 anos, com uma amostra significativa de 340 alunos (160 rapazes e 180 raparigas). Os alunos foram selecionados tendo em conta uma distribuição equitativa por ano de ensino. Este valor não foi o projetado, porque não foi possível recolher dados verdadeiros de toda a população dado que os alunos repetentes estavam fora desta faixa etária.

Os hábitos alimentares foram avaliados através de um questionário devidamente validado e anteriormente utilizado pelas Escolas Secundária Braamcamp Freire e EB 2,3 Aradas, sobre os hábitos alimentares e estilos de vida. Foi atribuído uma pontuação com base numa escala de Likert para medir os comportamentos alimentares. As opções de

resposta variavam de um extremo a outro, sendo que um era o menos saudável e o outro o mais saudável. Uma maior pontuação representava uma alimentação mais saudável.

No que concerne à aptidão física foram recolhidos os dados da bateria de testes do *Fitnessgram* do 1º período, relativos aos abdominais e vaivém. Em relação às medidas antropométricas, peso e altura, estas foram obtidas em simultâneo pelo mesmo examinador tendo sido usado para determinação da altura um estadiómetro, com escala de medida 0,1cm, e para recolher os pesos uma balança, ambos certificados, da marca SECA. Esta informação foi convertida em percentagem de gordura, introduzindo os dados na Fórmula Deuxenberg = IMC/ idade / sexo, utilizando o programa Excel. Os dados obtidos foram analisados por intermédio da análise de variância para comparação entre sexos e idades. O nível de significância estatística foi estabelecido em 0,05, e as análises foram executadas pelo programa Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 20.0.0 (SPSS Incorporation, 2011). Permitiu estabelecer uma correlação entre os dados da composição corporal, hábitos alimentares e valores do *Fitnessgram*, de maneira a responder à pergunta de partida e verificar as hipóteses enunciadas. Os testes utilizados foram: Normalidade; teste T student; Correlações.

Os resultados do estudo foram que segundo as correlações obtidas não existe uma correlação, entre fatores, significativa aos 11 anos e 13 anos enquanto aos 10 anos a percentagem de MG é inversamente proporcional a uma alimentação saudável. Mas não é significativo para os valores do *Fitnessgram*. Aos 12 anos a %MG é inversamente proporcional a uma alimentação saudável e aos valores do *Fitnessgram*. Aos 14 anos a %MG é inversamente proporcional aos valores do *Fitnessgram*, sendo que a alimentação não é significativa. Aos 15 anos a alimentação é significativamente proporcional aos valores do *Fitnessgram*. Podemos ainda verificar que relativamente à composição corporal dos sujeitos, um % de MG mais elevada no sexo feminino, comparativamente ao sexo masculino, para uma média de idades muito aproximada, o que está de acordo com os estudos existentes que propõem uma tendência do sexo feminino para acumular maiores quantidades de gordura corporal. (Guedes, 2002, Moreira & Sardinha, 2003, citado por Bodas et. Al., 2006)

A percentagem de massa gorda tem uma correlação inversa estatisticamente significativa em relação aos valores do *Fitnessgram* e aos hábitos alimentares. As conclusões mais significativas é que aos dez anos apesar de não ser visível no seu rendimento físico a composição corporal é afetada pela sua alimentação sendo no entanto esta situação é mais fácil de controlar pelos EE, enquanto a situação nos quinze anos é a mais preocupante uma vez que alunos têm mais autonomia sobre a sua

alimentação e esta afeta diretamente o seu rendimento físico, o que pode causar diversos problemas não só de ordem física como psicológica daí a necessidade de intervir junto dos alunos e EE desta faixa etária. Por último verificou-se que existe uma necessidade de intervir junto do sexo feminino de qualquer idade devido à sua propensão para acumular gordura corporal.

A apresentação do estudo decorreu no Auditório Escola EB 2,3 de Sarrazola e contou com uma logística de apoio muito boa, tanto a nível dos meios audiovisuais, como das condições ótimas do auditório aos vários níveis, o que contribuiu em grande parte para melhorar a qualidade da apresentação. Isto permitiu estruturar a exposição do estudo de forma adequada ao público e aos convidados, com boa visibilidade para a tela onde projetámos o *PowerPoint* e o filme para que todos conseguissem ouvir as diferentes apresentações orais sem dificuldade. O filme apresentado foi disponibilizado pela Associação Portuguesa de Contra a Obesidade Infantil.

A ideia que tivemos de distribuir folhetos de sensibilização da vertente nutricional foi também um ponto positivo. O estudo resultou de acordo com o que tínhamos projetado. Os auditores conseguiram deste modo ter acesso a informação útil.

No que diz respeito à participação na apresentação atingimos os objetivos propostos visto que houve interação com os presentes, colegas de estágio, professores orientadores, e representante dos Encarregados de Educação. No entanto, um objetivo não conseguido foi trazer os pais para a apresentação. Apenas uma mãe, a representante dos Encarregados de Educação, esteve presente.

Abordando especificamente a nossa apresentação, esta foi feita de uma forma muito segura e pertinente, contribuindo para esse facto o conhecimento muito profundo que cada um de nós tinha sobre o estudo. Este mesmo feedback foi-nos dado pelos participantes que salientaram também a clareza das exposições orais e pertinência do projeto para a escola.

No que diz respeito aos professores e colegas, estes acrescentaram grande qualidade à sessão de apresentação. Ambos os professores orientadores focaram a pertinência do estudo no panorama atual da EF ao mesmo tempo que transpuseram os resultados encontrados para importância que a escola adquire na modificação de comportamentos e construção de hábitos de vida saudável, sendo o foco o funcionamento do bar da escola.

Neste balanço fazemos também um pequeno resumo dessas mesmas reflexões, salientando os pontos que achamos essenciais.

A reflexão crítica ao tema foi feita pelo professor orientador da escola, ao salientar que a escola tem uma responsabilidade muito elevada na modificação de comportamentos pois permite-lhe efetuar uma intervenção a diversos níveis. Esta reflexão serviu também para se perceber que a EF acaba por intervir junto de diversos jovens pois, à partida, todos os alunos têm de passar obrigatoriamente pela escola e, conseqüentemente, por esta disciplina. Ao mesmo tempo, e devido ao seu carácter inclusivo, acaba por chegar a mais pessoas, pois tal como referiu “no clube faz quem pode e na escola faz toda a gente”.

A intervenção do professor orientador da faculdade abordou mais uma vez a importância deste estudo e salientou uma lacuna do nosso estudo. O facto de termos apresentado valores tão positivos nos testes *Fitnessgram* deve-se ao facto não estarem incluídos o teste de flexibilidade e da extensão/flexão de braços na avaliação desta escola, do 1º período, o que explica os valores de sucesso tão altos na aptidão física. Reforçou ainda a importância da prática de atividade física dos jovens. Nesse sentido existiu uma reflexão acerca das ações da escola a este nível com diversos tipos de atividade física que a escola oferece e que vão para além do que se passa no espaço da aula de EF.

Assim, e de acordo com o questionário final e os diversos feedbacks que recebemos dos convidados, público e professores orientadores, parece-nos claro que a apresentação do estudo decorreu de uma forma muito positiva. Este facto deve-se principalmente a dois pontos fundamentais: a pertinência do estudo efetuado, acompanhado de muita seriedade e sentido crítico na forma como abordámos o tema e o estudámos, e, em 2º lugar, na forma muito positiva como os resultados do estudo foram apresentados, tanto ao nível das nossas exposições orais como na reflexão crítica fornecida pelo painel de convidados.

Visto não termos conseguido trazer os pais à apresentação e face à pertinência do estudo e os resultados significativos obtidos, decidimos criar um pequeno “slide resumo” de todo o trabalho, seguido do vídeo fornecido pela APCOI, e enviar a todos os encarregados de educação, e pedir aos diretores de turma que disponibilizem uns minutos das suas aulas para fazerem a visualização do respetivo resumo e do vídeo.

Para concluir consideramos que educar os jovens e provocar uma mudança social que valorize práticas saudáveis e desprestigie hábitos deletérios para a saúde, é uma responsabilidade social, são os pais, os professores, os vizinhos, os proprietários de casas de comida, os idosos, entre outros, que poderão contribuir para uma nova dimensão do tempo, um novo olhar sobre as coisas pequenas mas muito uteis, um recriar

das tradições para a construção de um novo mundo de forma a contribuir para o progresso em vários domínios, nomeadamente, o reaprender a estar à mesa, a partilhar com os outros, a ter capacidade crítica construtiva e a desempenhar uma cidadania ativa.

## Área 3 – Participação na escola

No que diz respeito à Área 3 – Participação na Escola, prevê-se no guia de estágio, que o estagiário na *“área de formação relativa à participação na escola deve reportar-se ao desenvolvimento de competências relacionadas com dois âmbitos preferenciais de intervenção profissional”*, sendo estes a *“conceção e dinamização de atividades de DE ou de atividade de enriquecimento curricular de carácter sistemático”*, a *“conceção, implementação e avaliação de uma atividade de educação para a saúde na escola”* e o *“conhecimento e, se possível, intervenção nas atividades de organização, gestão e administração da escola”*. (FMH, 2012)

Assim sendo nesta área pretendo fazer referência a todo o trabalho desenvolvido na escola, ou seja, as atividades que foram transversais a todo o ano letivo, como a coadjuvação e acompanhamento de um núcleo de DE, as atividades que se desenvolveram em momentos específicos (torneios inter-turmas, provas de corta-mato, etc), a análise documental da escola e a atividade de educação para a saúde.

### Desporto Escolar

No que diz respeito ao acompanhamento de um núcleo de DE, este reveste-se de uma fundamental importância para a formação do professor estagiário na medida em que conhece toda a atividade inerente a um Núcleo de DE, quer na sua vertente de treino quer competitiva. Para além disso, permite conhecer mais detalhadamente as características de treino de uma modalidade e exercícios para a obtenção de determinados objetivos.

*“ A dinâmica das atividades do Desporto Escolar deverá ser geradora de hábitos de prática desportiva, num quadro de promoção da saúde, da qualidade de vida e da cidadania”, sendo que “...os alunos e os encarregados de educação deverão (...) conhecer as implicações e benefícios de uma participação regular nas atividades físicas e desportivas escolares (...) e compreender a sua contribuição para um estilo de vida ativo e saudável”*. (PNEF, 2001)

Estas sessões visavam dar resposta a um dos grandes objetivos gerais da disciplina de EF, com especial relevo no PNEF, que salienta importância da prática regular de atividade física, fundamental para elevar os níveis de aptidão física dos alunos, que se torna difícil com apenas duas aulas semanais como acontece no caso da Escola Básica 2/3 de Colares.

O núcleo escolar que me foi atribuído foi o núcleo de Orientação. Dado que o DE é uma atividade de complemento curricular e a sua participação e integração no núcleo é voluntária e opcional, tornou-se fundamental divulgar o núcleo. Assim, dei a conhecer a sua existência, não só através da divulgação de cartazes, bem como nas aulas e intervalos, incentivando os alunos a participar no núcleo e promovendo a adesão de um maior número de alunos. Neste seguimento, procurei proporcionar uma prática ajustada às características e necessidades de cada aluno, de modo a promover uma prática motivante e, simultaneamente, conquistar os alunos para a modalidade.

Um dos principais objetivos, para além da aprendizagem técnica do e da preparação dos alunos para os encontros competitivos, foi proporcionar aos alunos uma atividade que fosse motivadora e promovesse a saúde nos jovens. Pois para Chiapetti (2003)<sup>19</sup> “ (...) *um ambiente escolar promotor de saúde poderá ser um recurso para o desenvolvimento de comportamentos de saúde e de bem-estar. A satisfação com que a escola pode contribuir para esse bem-estar e para a qualidade de vida dos jovens. Um ambiente escolar compreendido como positivo entre os jovens poderá influenciar positivamente o seu comportamento*”

O Balanço geral do projeto de DE é, sem dúvida bastante positivo.

Os objetivos definidos inicialmente foram todos cumpridos.

Com esta experiência já consigo perceber a estrutura envolvente na criação e preparação de um núcleo e as responsabilidades e competências exigidas a um professor responsável. Contribuiu para isso, ter assistido à reunião para todos os professores responsáveis pelo DE, que permitiu perceber o envolvente da organização e conceção de um núcleo, ou seja, as limitações financeiras, materiais, espaços físicos e as orientações gerais a cumprir.

De realçar a participação numa prova em Cascais, que fez com que eu ficasse ainda mais motivado para o acompanhamento desta modalidade.

No 1º período, apenas consegui acompanhar o núcleo de 15 em 15 dias, devido à coincidência com uma cadeira da faculdade no mesmo horário. No entanto, a partir do 2º período o acompanhamento já decorreu como previsto, semanalmente.

Consegui desenvolver diversas competências relacionadas com a Orientação, o que me permitiu planear, conceber e avaliar algumas sessões. Ajudou neste sentido, em primeiro lugar a experiência partilhada com a professora responsável pelo núcleo, assim como uma pesquisa sobre a modalidade.

---

<sup>19</sup> Citado por Matos e Sampaio (2009)

A escola está inserida num local privilegiado para esta prática, pois ao lado da escola existe um mapa oficial de orientação, que é o local habitual das sessões de DE. Este mapa surge da realização de uma prova nesse local, existindo assim vários mapas, com os diferentes pontos, escalões e como tal diferentes dificuldades. Esta ferramenta ajudou imenso no planeamento dos treinos e as respetivas progressões pedagógicas.

Acompanhei regularmente o grupo de iniciação e estou certo que este grupo aprendeu com a minha transmissão, e isso foi notório em algumas meninas, com boas classificações nas primeiras provas que participaram.

A divulgação da modalidade foi bem concebida e verificou-se mesmo durante o ano letivo, inclusive no 3º período, várias adesões, talvez motivadas pelo sucesso comprovado dos atletas do núcleo nas diferentes provas realizadas ao longo do ano. Um aspeto menos bem conseguido foi o registo de presenças das sessões, pelo que não houve um controlo regular, da minha parte, da assiduidade de todos os alunos.

No balanço das provas, o grupo de elite destacou-se especialmente, ao serem apuradas para o mundial de orientação de DE, assim como para os campeonatos nacionais de DE.

As classificações nos mundiais foram positivas: Classificações coletivas: - 4º lugar W2 Schools e 6º lugar w1 Schools.

Nos campeonatos nacionais os resultados foram ainda melhores: Classificação Coletiva: - 1º Lugar Inic. Fem; - 1º Lugar Juvenis Fem. Classificações individuais relevantes: 1º Lugar Inic. Fem.; 2º Lugar Inic. Fem.; 3º Lugar Juv. Fem.; 3º Lugar Juv. Masc.

A avaliação de todo o meu trabalho neste projeto é muito positiva não só pelo feedback do professor orientador da escola e da professora responsável pelo núcleo, como do feedback dos alunos, que me acarinharam e gostaram muito das minhas aulas.

A relação com a professora responsável foi sempre bastante positiva e quero agradecer e destacar a sua disponibilidade e compreensão, em todas as questões inerentes ao meu estágio pedagógico. Foi um prazer trabalhar com a professora e com todos os alunos, que me ensinaram muito e acredito que também puderam aprender alguma coisa comigo, principalmente o grupo das mais pequenas, que foi aquele que tive mais contacto e influência.

## Participação com a comunidade

Neste âmbito foram realizadas inúmeras atividades.

O Programa de Aptidão Física (PAF) realizou-se todas as semanas, 2ª feiras lecionado por mim e 3ª feiras pelo meu colega estagiário. O objetivo era que os alunos apontados com dificuldade nos testes do Fitnessgram conseguissem melhorar e estar dentro da zona saudável. Em relação aos meus alunos todos os que participaram no meu horário conseguiram atingir a zona saudável de aptidão física, no final do ano letivo pelo que considero um sucesso. No entanto, constato com menos agrado, que houve alunos que foram sugeridos e aconselhados a frequentar o PAF, inclusive com recados para os pais, que não o quiseram fazer e assim não pudemos intervir na recuperação dos mesmos. De realçar a presença assídua de alunos que já estavam na zona saudável, mas que viam no PAF um espaço onde podiam praticar atividade física com prazer.

O projeto com o Jardim de Infância das Azenhas do Mar realizou-se uma vez por período e tinha como objetivos proporcionar momentos de atividade física divertida; potenciar as capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, que nestas idades são muito importantes; fomentar o gosto pela prática de atividade física, proporcionando as educadoras tarefas que pudessem realizar sem a nossa presença; *“para o efeito será criada um a equipa de trabalho multidisciplinar – Jardins de Infância, 1º ciclo e escola sede – que defina um programa de ampliação de conhecimentos e experiências favorecedoras da formação cultural e científica dos alunos”*<sup>20</sup>. No 1º período realizámos uma coreografia do canal panda: coreografia das taças. Ensinámo-la às crianças e às educadoras e foi um sucesso total. As crianças adoraram e aprenderam bastante rápido os passos. Para completar a nossa ida ainda oferecemos balões a todas as crianças o que possibilitou mais um movimento de brincadeira e de atividade física. O *feedback* posterior das educadoras foi bastante positivo e as crianças gostaram da nossa presença. No 2º período utilizámos um livro como ponto de partida para a atividade. O livro falava sobre peixes continha diferentes tipos, de várias cores, tamanhos, feitios e atitudes. Realizámos a leitura do livro e à medida que liamos a história reproduzíamos com o corpo a história do livro. Foi um momento interessante que possibilitou os alunos conhecer melhor o seu corpo e interagirem com os seus colegas. No 3º período realizámos duas situações diferentes. Primeiro jogámos ao jogo da estátua: música a tocar, ao meu sinal desligava a música e tinham que assumir uma posição específica. Depois, ainda com música tinham que andar à volta de arcos sem entrar e quando a música parasse teriam que entregar dentro do arco. A segunda parte fizemos um jogo de

---

<sup>20</sup> In Projeto Educativo de Escola (2010-2013)

estafetas com uma bola. Tínhamos pensado realizá-lo com uma pena na mão, no entanto seria demasiado complexo e acabámos por não realizar. Esta participação com o Jardim de Infância das Azenhas do Mar correu muito bem, os alunos gostaram todos de nos receber e as educadoras deram-nos um *feedback* muito positivo sobre a nossa presença.

Realizámos um Rastreio de Saúde, que tinha como objetivo primordial a promoção de um estilo de vida saudável, que mobilizasse os alunos para programas de controlo de peso e promoção de saúde, e consequentemente conseguir sensibilizar os jovens ao nível dos seus comportamentos não só em termos de atividade física mas também em questões inerentes à nutrição, aconselhando dietas saudáveis, estilos de vida ativos, e a participação dos jovens em práticas desportivas. “Portugal apresenta a segunda maior taxa de prevalência de obesidade e sobrepeso do continente europeu, ao nível da população infanto-juvenil” (Currie C. et al., 2012), daí a importância da dinamização destas atividades na escola de modo a intervir neste âmbito e influenciar jovens o mais cedo possível, dado que serão os adultos de amanhã. Enquanto professores devemos refletir sobre o estado em que se encontra a nossa sociedade e tomar medidas de precaução para que os nossos jovens possam usufruir do seu futuro com qualidade de vida e saúde, segundo Matos e Sampaio (2009) quando tratamos de promoção da saúde não devemos ignorar a cultura juvenil, como tal devemos apostar nos jovens em relação aos seus pares o que determina que estes sejam importantes atores em qualquer intervenção na área da saúde, não só como público alvo mas também como agentes de mudança, a par das famílias e dos professores, importa ainda referir que as doenças cardiovasculares são a causa de 40% dos óbitos em Portugal, como tal é importante a realização destes rastreios de saúde de forma a detetar os fatores de risco dessas patologias e de igual modo sensibilizar e alertar a comunidade face às doenças cardiovasculares. Os fatores de risco identificados foram a idade, o histórico familiar, o tabagismo, o colesterol, o índice de massa corporal associado à obesidade, a pressão arterial, o índice de glicemia, o sedentarismo, os maus hábitos alimentares e o *stress*. A dinamização do rastreio de saúde consistiu na utilização de um dos espaços da escola nomeadamente a biblioteca, foi um projeto que envolveu não só o núcleo de estágio mas também desenvolvemos contactos com estruturas necessárias à implementação da ação nomeadamente o centro de saúde, a nutricionista, a farmácia, o ginásio e os órgãos de gestão escolar. No que se refere aos recursos humanos, estiveram envolvidos o NE, a nutricionista e uma enfermeira. Esta ação englobou várias atividades como o cálculo do IMC, bioimpedância, pressão arterial, seleção de filmes interessantes, pertinentes e reflexivos, elaborei um folheto no programa Microsoft Publisher apelativo e de

sensibilização que foi distribuído pelos vários espaços da escola, assim como alguns cartazes. Estabeleceu-se um circuito para a realização dos diferentes testes, e recolha de dados na plataforma contra a obesidade, em simultâneo aconselhamos os alunos acerca dos hábitos de vida, e íamos informando acerca do resultado dos testes, os alunos pertencentes ao público-alvo revelaram um grande interesse ao longo de todo o circuito e ouviram-nos com toda a atenção, assim como assistiram de igual maneira à projeção do vídeo e aos comentários posteriores, as turmas foram devidamente orientadas por nós na biblioteca para que percorressem todas as estações, o rastreio de saúde foi realizado pela enfermeira e interpretação dos dados relativos a composição corporal pela nutricionista o que proporcionou um grande rigor na análise e interpretação dos dados. O balanço da atividade é bastante positivo, os alunos gostaram muito da intervenção com a enfermeira, no entanto o conteúdo de alguns vídeos, foi demasiado complexo para a maioria dos alunos, pelo que futuramente teríamos que adequar melhor a complexidade do discurso das apresentações.

Foi realizado ainda por mim e pela professora responsável pelo núcleo de hiphop, um *workshop* de dança no dia mundial da dança. O *workshop* realizou-se como previsto no dia 29 de abril e contou com a presença de 51 alunos. Este número foi uma agradável surpresa e superou as nossas expetativas. O *workshop* tinha como objetivos a sensibilização para a dança e a possibilidade de os alunos experimentarem ritmos como o merengue, salsa, bachata, rumba, kizomba e funaná. O *workshop* foi um sucesso total e vários alunos pediram que se realizasse um novo *workshop* porque gostaram muito e queriam aprender. Além disso foi interessante ver o interesse de alguns rapazes em participar.

Assim sendo o balanço é muito positivo, pois cumprimos com um objetivo importante que era sensibilizar os alunos para esta prática

### **Atividades em colaboração**

Foram ainda realizadas bastantes atividades que contaram com a nossa colaboração, tais como:

**Corta Mato Concelhio** – Acompanhamento dos apurados do corta mato da escola ao corta mato concelhio que se realizou na Base Área nº1 da Força Área de Sintra, no dia 20 de Janeiro de 2013;

**Visita a Belmonte** – Acompanhamentos dos alunos do 9ºano na visita de estudo a Belmonte, nos dias 14 e 15 de Março. Responsável por um grupo de alunos, na

realização da atividade programada. Desenvolvimento de uma atividade de jogos tradicionais:

**Geocaching na Serra de Sintra** – Acompanhamento dos alunos do 7º C e 8ºA na atividade de Geocaching realizada no dia 12 de Junho, na Serra de Sintra;

**Torneio de DE de Voleibol** – Apoio da colega responsável pelo núcleo de voleibol, no inter turmas de Voleibol realizado na nossa escola em Janeiro: árbitro e logística.

Todas estas atividades contribuíram para um maior envolvimento com a comunidade, permitindo conhecer melhor os alunos, suas famílias, seus hábitos de vida, fomentar relações com funcionários, os restantes professores da escola, e foram sem dúvida das experiências mais enriquecedoras, onde podemos dar um pouco de nós e receber dos outros.

## Área 4 – Relação com a comunidade

### Direção de Turma

Relativamente à área 4, ao nível da direção de turma, a intervenção do DT é fulcral na promoção da participação, envolvimento e responsabilização dos diferentes atores da comunidade educativa. Tanto alunos como EE e outros professores. Posto isto, verifiquei que o DT é a pessoa indicada para fazer a ponte entre as atividades letivas e pedagógicas, relacionadas com o trabalho dos alunos na “sala de aula”, e o enquadramento do trabalho realizado ao nível da organização escolar com a comunidade envolvente, integrando esta última na tentativa de atingir o sucesso da organização escolar. Era indispensável que enquanto professor estagiário, compreendesse todas as tarefas inerentes à direção de turma, para que possa no futuro ser um DT o mais eficaz possível.

Em relação ao Guia de Estágio, esta atividade visa responder ao objetivo de identificar, apreciar criticamente e intervir nas atividades inerentes à direção de turma e conselho de turma, bem como na identificação das características da turma, destacando as suas particularidades sociais, culturais, psicológicas e de aprendizagem, explicitando as suas implicações para a intervenção junto da mesma, nomeadamente no âmbito da direção de turma e da atividade letiva (FMH, 2012). Como acompanhante da DT, ao longo de todo o ano letivo, pude estar presente nos concelhos gerais de DT e nos conselhos de DT do 3º ciclo. O Conselho de DT é composto por todos os DT da escola, sendo coordenado por um DT, nomeado pela Diretora da Escola. É essencial que cada DT conheça e se aproprie das linhas orientadoras e do conteúdo do PE e do RI, pois só desta forma se poderá definir uma linha orientadora, para todos os DT, da forma de atuar, bem como criar estratégias para cumprir com estes documentos orientadores. A ação de cada DT, e conseqüentemente do Conselho de DT, será tanto mais eficaz quanto maior for o seu conhecimento destes documentos internos de escola. Assim, conclui-se que o Conselho de DT orienta o trabalho de cada DT, quer de forma individual, quer garantindo coerência entre o trabalho de todos os DT. Todas reuniões em que participei do Conselho de DT (tanto gerais como de 3º ciclo) tiveram sempre uma grande preocupação burocrática, ou seja, a sua atenção foi sempre centrada nas medidas corretivas e mecanismos de implementação, a lei em vigor, a marcação de faltas e a preparação dos conselhos de turma, entre outros.

Em relação às reuniões de conselho de turma, que presenciei tiveram sempre por base a discussão da avaliação individual dos alunos por todos os docentes da turma. Nos

conselhos de turma efetuou-se a análise da situação da turma e a identificação de características específicas dos alunos, a identificação dos ritmos de aprendizagem dos alunos e necessidades educativas, promovendo-se a articulação de esforços com os serviços de apoio educativo da escola. Ponderaram-se planos de recuperação e tomaram-se as deliberações finais sobre as propostas de classificação de cada professor. Considero que as minhas participações nos conselhos de turma foram positivas. A participação nos conselhos de turma permitiu-me ainda compreender de que modo este é planeado e conduzido pela DT, na medida em que acompanhei e coadjuvei o trabalho de preparação para os conselhos de turma. A preparação destes conselhos de turma permitiu-me compreender também como se constrói os planos de recuperação dos alunos e como se processa o lançamento das classificações dos alunos.

Em relação à hora semanal, definida pelo DT, no início do ano, em que este desenvolve um trabalho essencialmente burocrático, de lançamento de faltas, de justificação das mesmas e o desencadear das medidas corretivas, foi acordado com a DT acompanha-la sempre na receção aos EE, quer quando estes se deslocassem à escola de livre vontade, quer por terem sido convocados pela DT.

O DT é a estrutura de orientação educativa dos alunos que assegura a ligação entre a escola e a família e coordena as atividades dos docentes e os projetos desenvolvidos pela turma.<sup>21</sup>

O DT (...) trata-se do agente socializador por excelência ao nível da socialização comportamental e normativa. Além disso, também é um agente estimulador, promotor de desenvolvimento integral do equilíbrio interior e de realização pessoal do aluno. (Castro, 1995)

O acompanhamento da direção de turma, ao longo do ano letivo, facilitou a minha integração na escola, dado que permitiu uma “articulação/mediação entre a ação dos professores da turma e os restantes atores envolvidos no processo educativo: os alunos e encarregados de educação”. (Roldão, 1995)

Todo este processo levou-me a perceber a importância e complexidade do cargo, através das várias tarefas elaboradas ao longo do ano, bem como da participação nas diversas reuniões. Outro aspeto que também considero importante foi a forma como a escola organiza todas as informações referentes à turma (dossier de turma), e aprendizagem do funcionamento do sistema informático (INOVAR) pois, apesar de no próximo ano letivo não lecionar, seguramente na mesma escola, consegui entender

---

<sup>21</sup> Competências do Diretor de Turma – EB 2/3 Colares

grande parte das estratégias de controlo utilizadas por este agrupamento, o que enriquece o meu conhecimento e poderá ter bastante utilidade no futuro.

De uma forma geral o balanço do acompanhamento da direção de turma é bastante positivo.

Concluído todo este processo de assessoria ao Diretor de Turma, devo referir que este foi um passo bastante importante para a minha formação como futuro professor, pois pude constatar que o cargo de Diretor de Turma é de extrema importância e envolve inúmeras tarefas complexas, que não são da responsabilidade dos restantes professores.

Assim, o Diretor de Turma deverá saber ouvir, tirar as conclusões devidas, ajudar e, sobretudo, estabelecer um contacto mútuo entre os seus alunos, para que estes não tenham receio de procurar resolver os seus possíveis problemas, assegurando todo o acompanhamento do percurso escolar dos alunos, estando sempre em ligação com os Encarregados de Educação e professores da turma. A par de todas estas características, o Diretor de Turma deve ter uma atitude crítica, dinamizadora e construtiva, associada a estratégias que procurem motivar os alunos e contribuir para que exponham as suas potencialidades.

O trabalho por mim desenvolvido ao longo do ano, de frequência semanal, foi bastante enriquecedor, na medida em que me permitiu conhecer melhor e ter um contacto mais direto com a realidade escolar possibilitando, também, um contacto prático com as funções do Diretor de Turma e a sua interação dinâmica entre alunos, professores e encarregados de educação.

## **Estudo de turma**

O estudo de turma visou juntar um leque de informações inerentes à turma lecionada, sendo o conhecimento sobre esta, a base para atingir sucesso na intervenção no processo ensino aprendizagem. A elaboração deste documento é de grande importância para aprofundar conhecimentos relativos às particularidades sociais e culturais dos alunos, de igual modo, é fundamental adquirir conhecimentos específicos relativos às componentes psicológicas, aos valores individuais e às capacidades de aprendizagem dos seus integrantes, tendo em conta que este é “o tempo da construção da identidade própria, das formulações de e acerca da vida, da construção e apropriação dos valores individuais e coletivos, em que as transformações corporais internas terão talvez mais influência nos modos de expressão dos conflitos do que propriamente na dinâmica da crise da adolescência” (Rodrigues, 1997), Constitui-se então este estudo como elemento fundamental para traçar formas de intervenção no âmbito da direção de turma, e de igual modo nas restantes atividades letivas, um vez que “o professor tem de procurar estratégias de ensino que se ajuste às diferentes pessoas, aos diferentes grupos, de modo a procurar cativá-los, criar afetividades positivas que os levem a otimizar o seu comportamento” (Formosinho & Fernandes, 1987). Devemos entender que os alunos são mais do que aquilo que demonstram nas aulas ou na escola, ou seja têm um rede de amizades que ultrapassa a que têm na escola, têm família, praticam outras atividades externas à escola, possuem gostos e características próprias, ou seja, verificamos que existe “uma enorme heterogeneidade social na composição do corpo discente, com alunos provenientes dos mais variados estratos sociais, implicando uma grande diversidade de educações informais familiares.” (Abrantes, 2003)

Considero que a elaboração do estudo de turma/caraterização da turma foi fundamental uma vez que contribuiu para ultrapassar dificuldades que me foram surgindo na atividade prática, através de um melhor conhecimento dos alunos, tendo-me influenciado no planeamento do trabalho a desenvolver ao longo de todo o ano, de todos os instrumentos utilizados o teste sociométrico foi o mais relevante, sendo o que permitiu obter informações com grandes vantagens inerentes à sua aplicação, entre outras por exemplo na formação de grupos.

Através dos dados foi possível estabelecer algumas estratégias de intervenção para manter o clima de aula controlado e a motivação dos alunos elevada.

Resumo das estratégias a aplicar: Dispor os alunos (preferido e menos preferido) juntos na sala de aula; Realizar trabalhos a pares ou de grupo juntos; Criar sempre que

pertinente grupos mistos; Alertar toda a turma para a importância da amizade e da tolerância; Aproveitar os alunos não rejeitados para criar dinâmicas de grupo;

No seguimento do que foi referido, o meu grande objetivo com este estudo de turma era a partilha e troca de informação com os restantes membros do conselho de turma e com os encarregados de educação presentes nas reuniões, no sentido de harmonizar processos de intervenção junto dos alunos.

Para a concretização deste objetivo, há a destacar essencialmente dois momentos, em primeiro lugar, o conselho de turma intercalar do 1º período, no qual ocorreu a apresentação e respetiva análise dos dados recolhidos a partir da aplicação dos questionários biográficos, sendo os destinatários todos os professores do conselho de turma

Para concluir, considero fundamental destacar que a qualidade e a profundidade deste trabalho de caracterização/estudo de turma, é quanto a mim um meio decisivo para envolver os encarregados de educação e os próprios alunos no processo de ensino-aprendizagem. Atraindo os pais a virem à escola e a verem nela uma instituição credível e preocupada com a educação dos seus filhos e contribuindo inclusivamente para um bom relacionamento e complementaridade entre a ação desenvolvida por pais e professores. Sendo para isto, fundamental dedicar especial atenção às particularidades de cada aluno, e ao conseqüente desenvolvimento de mecanismos de intervenção ajustados às mesmas, para que todos, de forma diferenciada, atinjam o sucesso, tanto a nível pessoal como académico.

## Conclusão

Fazendo um balanço global do estágio pedagógico, considero que este foi, sem dúvida, uma experiência enriquecedora e inesquecível para a minha carreira.

O facto de ter estado inserido num contexto rural, e sob a paisagem da serra de Sintra e da brisa do mar, inspirou-me todas as manhãs para me levantar sempre cheio de energia e vontade de ir dar aulas. Além da localização atrativa, a comunidade escolar foi realmente uma surpresa positiva. Um clima relacional muito positivo, onde todos se conhecem, com raros casos de indisciplina ou violência. Outro aspeto bastante positivo e raríssimo noutras escolas, é o facto de apenas estarem dois professores em simultâneo a dar aulas, pelo que em caso de chuva, o professor nunca fica impedido de dar aula prática, tendo sempre o ginásio disponível quando está na rua.

Toda a comunidade escolar foi acessível e prestável, assim como os nossos orientadores de estágio, que mostraram sempre uma grande disponibilidade e interesse na nossa evolução ao longo do estágio.

A forma de encarar a escola, os alunos, e a sala de aula, foi evoluindo ao longo do ano letivo. Tomei mais consciência que a função do professor não é simplesmente dar as aulas. *“Ensinar não é a única função de um professor, (...) o professor de Educação Física deve apresentar ‘expertise’ em três níveis de tarefas profissionais: a Nível Micro: ensino de Educação Física e Desporto Escolar; a Nível Meso: tarefas no contexto da escola; e Nível Macro: Tarefas fora do contexto escolar.”* (Costa, 2002).

Embora o Guia de Estágio se encontre dividido em 4 áreas, o Professor deverá ter um entendimento integrado de cada uma delas numa perspetiva de interação e ligação, tal como é explícito no Decreto-Lei 240-2001, de 17 de Agosto, onde destaca que *“o professor exerce a sua atividade profissional, de uma forma integrada, no âmbito das diferentes dimensões da escola como instituição educativa e no contexto da comunidade em que esta se insere”*. O próprio Guia de Estágio, apesar de apresentar objetivos subdividido em áreas, defende que o Professor deverá apresentar um determinado perfil de competências englobando as várias áreas numa só. No seguimento do que foi referido, compreendo que a função do docente vai muito para além da lecionação das aulas de EF, sendo fundamental um olhar integrado das quatro áreas de intervenção analisadas anteriormente e das competências requeridas em cada uma delas.

O balanço geral do estágio é sem dúvida bastante positivo, tendo evoluído em todas as áreas previstas. No entanto, ainda existem alguns aspetos a melhorar. O mais visível durante o processo de estágio foi a nível do planeamento e a sua antecipação, ou seja, produzir, de forma atempada, os documentos referentes ao planeamento, Houve progressivamente melhorias a este nível, apesar do início do estágio não ter sido tão bem conseguido. Este ponto é importante pois vai influenciar diretamente a qualidade da condução de ensino, o à vontade do professor, a inclusão e a diferenciação do ensino.

Outro aspeto a melhorar prende-se com a qualidade do *feedback*. É necessário conhecer bem as matérias, os critérios de êxito, os indicadores de sucesso, pois permitirá estar mais à vontade e dar mais e melhor *feedback*. Para isso, preciso investir nas matérias que menos domino. Além disso é importante reforçar sempre o *ciclo feedback*, e não descuidar este ponto.

Para além desta formação inicial, é necessário continuar a investir na minha formação de forma autónoma ou recorrendo a ajuda externa e especializada, uma vez que “... a aprendizagem da profissão docente não termina com a frequência de um curso de formação inicial; é algo que o professor realiza e constrói durante toda a vida.” (Costa, 2002). Para além disso penso que cada vez me encontro mais crítico para com o meu trabalho, quando comparativamente com o início do meu percurso. Este facto deve-se à cada vez maior capacidade de antecipar e pensar em todas as situações de aula. Isto terá tendência a evoluir cada vez mais, à medida que a experiência se vai acumulando, uma vez que “os professores com experiência apresentam uma maior complexidade no processo de pensamento, quando comparados com os seus colegas estagiários, em início de carreira profissional.” (Januário, 1992).

Por fim o balanço final é bastante positivo, pois foram criados laços afetivos entre mim e a comunidade e é com tristeza que me despeço da escola, dos professores, das funcionárias e dos alunos. No entanto, levo apenas recordações boas, experiências e aprendizagens únicas, que contribuíram para ser uma pessoa um bocadinho melhor da que era quando iniciei o estágio e principalmente um profissional mais capaz, que leva da escola e dos seus pares, diversas estratégias, formas de comunicar, de organizar e de estar que me ajudarão a tornar a ser o professor de excelência que ambiciono ser.

## Bibliografia

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em educação física: um olhar integrado – Boletim SPEF. Lisboa, nº32, pp.121-133;

Araújo, F. (2012). Slides de apoio à cadeira de Avaliação Educacional. Documento não publicado, Departamento de Ciências da Educação, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz-Quebrada. Lisboa.

Abrantes, P. (2003), “A construção social de identidades de escola”, Trajetos, ISCTE/Editorial Notícias, 2, pp. 13-22.

Bodas, A.R., Leite, T.M., Carneiro, A.L.G., Gonçalves, P.O., Silva, A.J., Reis, V.M. (2006). A influência da idade e da composição corporal na resistência, flexibilidade e força em, crianças e jovens. Fitness e performance Journal, V. 5, nº3, p. 155-160.

Carreiro da Costa, F. (1996). A formação de professores revisitada: objetivos, conteúdos e estratégias. In F, Carreiro da Costa (Ed.), Formação de Professores de Educação Física. Conceções, Investigação, Prática (pp. 9-36) Lisboa: Edições FMH.

Costa, C. (2002). Formação de professores: perfil e competências do professor de Educação Física. Coleção prata da casa, p.102-105

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF Verão/Outono, nº 10, 135-151.

Castro, E. (1995). O Diretor de Turma nas Escolas Portuguesas – O desafio de uma multiplicidade de Papeis. Porto Editora.

Currie C. et al. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

Dias, L. e Rosado, A. (2003); A avaliação formativa em Educação Física; Pedagogia do Desporto, Estudos 7, pp. 73-99; Ciências do Desporto - Edições FMH, UTL-FMH

FMH. (2012). Guia de Estágio do Mestrado no Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do ano letivo 2012/2013.

Formosinho, J. & Fernandes, A. S. (1987). A Influência dos Fatores Escolares. In O Insucesso Escolar em Questão. Área de Análise Social e Organizacional da Educação (pp.29-34). Braga: Universidade do Minho.

Gonçalves, R. (2005). As Orientações Metodológicas dos Professores -Estagiários sobre os Programas de Educação Física – Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre na Especialidade de Educação Física. Cruz - Quebrada, UTL – FMH.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). Programa Nacional de Educação Física (PNEF), Ensino Básico (3º ciclo: reajustamento). Lisboa: Ministério da Educação.

Januário, C. (1992). O pensamento do professor: relação entre as decisões pré-interactivas e o comportamento interactivo de ensino em Educação Física. Tese de Doutoramento. Lisboa, FMH-UTL

Krug, D. (2009). Metodologia de Ensino. Educação Física, O Spectrum de Estilos de Ensino de Muska Moston e uma Nova Visão. JM Editora;

Macedo, B. (1991). Projeto Educativo de Escola – do porquê construí-lo à génese da construção, in. Inovação 4 (2/3), pp: 127-139.

Matos, M. G. e Sampaio, D. (2009); Jovens com Saúde – Diálogo com uma geração; Texto Editores, Lda. Alfragide;

Mesquita, I., e Rosado, A. (2004). O desafio pedagógico da Interculturalidade no espaço da Educação Física.

Onofre, M., (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didática em educação física. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. e Pestana, C., Formação de professores de Educação Física. Conceções, investigação, prática. Lisboa: Edições FMH: 75-118.

Piéron, M. (1996). Formação de professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica. Ciências do Desporto. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa.

Pinto, J. (1989). Avaliar para inovar. Cadernos de educação de infância, nº12, p.14-16

Prata, C. et al (1998). Avaliar para aprender e ensinar a aprender. O Professor, nº59, p.67-73

Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92)

Rodrigues, A. (1997). Valores e representações corporais em Culturas Juvenis Escolares. Dissertação de Mestrado, FMH, UTL.

Roldão, M. C. (1995). O Diretor de Turma e a Gestão Curricular In: Instituto de Inovação Educacional, Lisboa.

Rosado, A. (2003). Conceitos Básicos sobre Planificação Didática. In V. Ferreira (Ed.), Pedagogia do Desporto – estudos 7 (pp. 27-47). Lisboa: Edições FMH.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education. Third Edition. Mayfield Publishing Company.

Valadares, J. E Graça, M. (1999). Avaliando para Melhorar a Aprendizagem. Lisboa: Plátano Edições Técnicas.

## **Legislação**

Decreto-Lei nº51/2012 de 5 de set

Decreto-Lei 270/2009, de 30 de Setembro

Decreto-Lei nº75/2008 de 22 de abril

Decreto-Lei nº3/2008 de 7 de janeiro

Lei de Bases do Sistema Educativo - Artigo 48º

Portaria n.º 265/2012, de 30 de agosto