

Universidade de Trás os Montes e Alto Douro

# Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Dissertação de Mestrado em Ensino da Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário

José Tiago de Magalhães Alves

Orientadora: Professora Doutora Paula Mota



Vila Real, 2020

Universidade de Trás os Montes e Alto Douro

# Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Dissertação de Mestrado em Ensino da Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário

José Tiago de Magalhães Alves

Orientadora: Professora Doutora Paula Mota

Composição do Júri:

Presidente: Francisco José Félix Saavedra

Vogal: Lara Sofia Rodrigues de Sousa Fernandes Carneiro

Vogal: Maria Paula Gonçalves da Mota

Vila Real, 2020

Relatório elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, em conformidade com o Artigo 20.º, alínea b) do Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação da Professora Doutora Paula Mota.

## AGRADECIMENTOS

Com a finalização deste relatório de estágio, quero agradecer a todos que fizeram parte direta e indiretamente ao longo deste percurso. Deste modo, deixo o meu sincero agradecimento com algumas palavras.

Começo assim, por agradecer ao Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto, por me proporcionar a realização deste estágio na escola onde estudei, por me terem recebido da melhor forma possível e por ter contribuído na minha formação de professor.

Aos meus pais e família por todo o incentivo, sacrifícios que tiveram de fazer e acima de tudo pela motivação demonstrada ao longo deste percurso académico. Sem dúvida que foram o pilar mais forte que não me deixaram cair.

À minha namorada, pelo que significa, pela compreensão e paciência e acima de tudo pela enorme cooperação e disponibilidade demonstrada e nunca ter deixado de caminhar ao meu lado.

Ao Professor Orientador João Varejão pelo exemplo de profissionalismo, por toda a dedicação, partilha de conhecimento, orientação, confiança e pelo apoio e disponibilidade prestados. Com um orientador tão dinâmico, sem dúvida que a minha bagagem ficou muito mais enriquecida que me ajudará a ser um melhor profissional no futuro.

À Professora Orientadora da Universidade, a professora Doutora Paula Mota, por toda a disponibilidade e auxílio prestado ao longo deste último ano, e pela sua ajuda na elaboração deste documento.

À Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, por me proporcionar a realização deste mestrado e por todos os anos de aquisição conhecimentos.

Aos professores da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que me acompanharam ao longo destes dois anos, com muitos ensinamentos práticos e teóricos fundamentais para a minha prática futura enquanto professor de Educação Física e interveniente nas diversas áreas do desporto.

Ao meu colega de estágio Nuno Cunha, que com ele iniciei esta viagem intensa e gratificante, onde partilhamos conhecimentos e experiências vividas, e esta viagem ficou marcada pelo companheirismo, entreatajuda e amizade.

Aos alunos do 12º B, por terem sido a minha motivação e me proporcionaram a melhor experiência que podia ter enquanto estagiário. Foram incríveis, a sua colaboração e disponibilidade que demostram, jamais esquecerei. Aos alunos do 12º A, na qual cooperei

como observador e aos alunos do 6º A cujo acompanhamento foi breve. Foi um prazer trabalhar com vocês e só me resta desejar o melhor do que a vida possui.

E por fim, a todos que de certa forma fizeram parte desta aventura ou me ajudaram seja pelo lado positivo ou negativo a superar estes dois anos.

A todos... Um muito obrigado!

## RESUMO

O presente documento insere-se no âmbito do Estágio Pedagógico, integrado no 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. Este documento é apresentado como um requisito para a obtenção de grau de Mestre e teve como objetivo descrever as vivências enquanto professor estagiário ao longo do ano letivo 2019/2020.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola EB 2,3/ S de Celorico de Basto e monitorizado pelo professor orientador João Varejão e pela professora orientadora Paula Mota, da UTAD.

O estágio é o último degrau da formação inicial que nos prepara para longa viagem da profissão de docente. Neste contexto, as atividades desenvolvidas consistiram, nomeadamente: na prática de ensino supervisionada – onde fui responsável por todas as atividades, planeamento, realização e avaliação do ensino numa turma; elaboração do estudo de turma – com o intuito de perceber o tipo de relação existente entre os alunos e as atividades da escola – Corta-Mato Escolar.

Em suma, o estágio foi sem dúvida, o momento para pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e um ponto determinante na minha formação, enquanto docente. Contudo, este não deve ser visto como ponto final na minha formação, mas sim como o início de um longo trajeto de conhecimento profissional.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Formação Inicial

## **ABSTRACT**

This document is part of the Pedagogical Internship, integrated in the 2nd Cycle of Physical Education Teaching in the Basic and Secondary of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. This document is presented as a requirement to obtain a Master's degree and had the objective of describing the experiences as a trainee teacher throughout the academic year of 2019/2020.

The Pedagogical Internship was held at Escola EB 2,3 / S of Celorico de Basto and monitored by the advisor professor João Varejão and by the advisor professor Paula Mota, from UTAD.

The internship is the last step in the initial training that prepares us for a long journey in the teaching profession. In this context, the activities developed consisted, namely: in supervised teaching practice - where I was responsible for all activities, planning, conducting and evaluating teaching in a class; preparation of the class study - in order to understand the type of relationship between students and school activities - *Corta-Mato Escolar*.

In short, the internship was undoubtedly, the time to put into practice all the knowledge acquired along the academic path and a decisive point in my training, as a teacher. However, this should not be seen as an end point in my education, but rather as the beginning of a long journey of professional knowledge.

Key-Words: Pedagogical Internship, Supervised Teaching Practice, Physical Education, Initial Training

## ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	iv
RESUMO .....	vi
ABSTRACT.....	vii
Índice de gráficos.....	x
Índice de figuras.....	xi
Lista de Abreviaturas .....	xii
Introdução .....	1
1. Enquadramento Pessoal.....	3
1.1. Expectativas Iniciais .....	4
2. Caracterização do meio .....	7
2.1. Caracterização dos recursos .....	8
2.2. Caracterização da turma .....	10
2.2.1. Estudo de turma.....	11
3. Tarefas de ensino-supervisionada .....	25
3.1. Planeamento anual.....	25
3.2. Unidades Didáticas.....	27
3.3. Planos de aula.....	29
3.4. Intervenção Pedagógica .....	31
3.5. Ensino à Distância .....	34
3.6. Avaliação.....	35
3.6. Prática de Ensino-Supervisionada .....	36
4. Tarefas de relação escola-meio.....	41
4.1. Corta mato .....	41
5. Relação com a comunidade.....	43
5.1. Funcionários .....	43

5.2. Grupo de Educação Física.....	43
5.3. Núcleo de Educação Física.....	44
5.4. Orientadores .....	44
6. Reflexão Crítica .....	46
7. Referências Bibliográficas .....	49
8. Anexos .....	51

## Índice de gráficos

Gráfico 1 - Sexo e Idade dos Alunos .....	14
Gráfico 2 - Problemas de saúde .....	15
Gráfico 3 - Banho após a aula de Educação Física .....	15
Gráfico 4 - Hora de levantar e de deitar.....	16
Gráfico 5 - Refeições diárias e local .....	17
Gráfico 6 - Interesse pela Educação Física .....	17
Gráfico 7 - Desporto Federado e carga horária .....	18
Gráfico 8 - Características do professor de Educação Física .....	18
Gráfico 9- Índice de Massa Corporal .....	21
Gráfico 10- Teste da Milha .....	21
Gráfico 11- Teste de Impulsão Vertical.....	21
Gráfico 12- Teste da Impulsão Horizontal.....	21
Gráfico 13- Teste de Abdominais .....	22
Gráfico 14- Teste de Flexões de Braços .....	22
Gráfico 15- Teste de Velocidade 40m .....	22

## Índice de figuras

Figura 1- Vista panorâmica do parque Urbano do Freixieiro.....	9
Figura 2- Parque Urbano do Freixieiro com vista para a EB 2,3/S Celorico de Basto.....	9
Figura 3- Piscina Municipal de Celorico de Basto.....	9
Figura 4 - Sociograma com a representação das relações de preferência da turma.....	19
Figura 5- Sociograma com a representação das relações de rejeição da turma.....	20
Figura 6 - Fase de Concentração para o Corta-Mato Escolar .....	42
Figura 7- Prova de Juvenis Masculinos .....	42

## **Lista de Abreviaturas**

**BECA** - Bastinhos Escola Clube de Andebol

**CEF** – Cursos de Educação e Formação

**CQEP** – Centro de Qualificação para o Ensino Profissional

**EB** – Escola Básica

**NEE** – Necessidades Educativas Especiais

**PES** – Prática de Ensino Supervisionada

**UNICEF** – Fundo das Nações Unidas para a Infância

**UTAD** – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

## **Introdução**

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio, inserida no segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

O estágio pedagógico foi realizado na escola EB 2,3/S de Celorico de Basto, situada na sede do concelho, no ano letivo de 2019/2020. Este estágio foi realizado com o apoio da orientadora da UTAD, a professora Paula Mota, do orientador da escola, professor João Varejão, e do meu colega de núcleo de estágio, Nuno Cunha. Assim, durante a minha prática de ensino supervisionada (PES) fiquei responsável pela turma B do 12º ano de escolaridade.

Como refere Corte e Lemke (2015), o estágio supervisionado permite ao futuro docente conhecer, analisar e refletir sobre o seu ambiente de trabalho. Desta forma a elaboração deste relatório tem como principal objetivo a realização de uma análise e reflexão crítica aprofundada, de todos os momentos do estágio em que os estagiários estiveram envolvidos, nomeadamente, desde a sua atuação como professor no decorrer das aulas, até ao envolvimento e relação com a escola e comunidade. Nesse sentido, de acordo com os autores Batista e Queirós (2013), o estágio pedagógico oferece aos futuros professores a oportunidade de emergir na cultura escolar nas suas mais diversas componentes, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas, que comprometem o sentir, o pensar, e o agir daquela comunidade específica.

Este relatório corresponde à última etapa curricular da formação de professores, e permite vivenciar uma experiência enriquecedora e prática da atuação do estagiário enquanto professor em contexto do ensino real, desenvolvendo as suas capacidades enquanto profissional. O estágio pedagógico, visa a integração do estudante estagiário no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão (Matos, 2014). De acordo com o mesmo autor o estágio pedagógico é entendido como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, sendo realizado numa interpretação atual da relação teoria-prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. Assim, o estágio pedagógico constitui-se, um espaço por excelência para a experimentação, reflexão e aquisição de novos conhecimentos que potenciam o desenvolvimento do estudante estagiário (Rolim et al., 2015).

Desta forma, o presente relatório coincide com a apresentação de uma forma detalhada de todos os acontecimentos vivenciados e importantes que decorreram ao longo deste ano letivo. Assim, todos os acontecimentos relacionados com o estágio estarão organizados e expostos ao longo de todo o documento. O documento está dividido em 5 grandes partes: a primeira parte corresponde à caracterização do meio, a segunda às tarefas de ensino-supervisionada, a terceira às tarefas de relação escola-meio, a quarta refere-se à relação com a comunidade e por último a quinta coincidirá com uma reflexão crítica do estágio.

Em síntese, este documento é o culminar de vários meses de empenho e trabalho desenvolvidos ao longo do estágio, reforçando a capacidade reflexiva de todas as experiências vivenciadas, contribuindo para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

## 1. Enquadramento Pessoal

“O caminho faz-se caminhando”

Fernando Pessoa

“A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível”.

Lewis Carroll

Desde tenra idade, que despertei interesse pela prática da atividade física, uma vez que pratiquei a modalidade de futebol durante alguns anos. Deste modo, com o passar dos anos cada vez mais me despertava o interesse pelo desporto e pela prática da atividade física. Sempre que me perguntavam o que queria ser quando fosse “grande”, a resposta era igual à de tantos outros meninos, que era ser jogador de futebol. Uma vez que esta “profissão” não se concretizou e uma vez que gostaria de estar ligado ao desporto, decidi ingressar no curso de Ciências e Tecnologias, no ensino secundário, pois era o curso que me daria mais bases para seguidamente frequentar um curso relacionado à área do Desporto. Depois da conclusão do ensino secundário, ingressei no curso “Educação Física e Desporto” no Instituto de Estudos Superiores de Fafe. Decidi por esta universidade por estar mais próxima de casa e porque não tinha também grande vontade em ingressar noutra universidade que fosse distante de casa. Os três anos da licenciatura foram concretizados da melhor forma, pois estudava o que realmente gostava.

Após o término da licenciatura, decidi fazer uma pausa nos estudos e entrar no mercado de trabalho. Mas como o mercado é bastante competitivo achei que deveria voltar os estudos e tirar o curso de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. É uma aposta a longo prazo, pois acredito que nos próximos anos haverá escassez de professores, e nesse preciso momento, poderei ser o que sempre sonhei “Ser professor de Educação Física”.

O Estágio Pedagógico é o ponto mais marcante, pois além de estarmos a um pequeno passo do nosso objetivo, é uma etapa de grande responsabilidade, pois somos os responsáveis pela formação dos alunos. Decidi escolher a Escola EB 2,3 /S de Celorico de Basto, porque me permitia conciliar o emprego com o mestrado. Escolhi também esta escola, pois nesta escola que eu cresci durante 3 anos.

Antes do início do estágio, fui apresentar-me ao Professor Orientador e à diretora da escola. O ambiente proporcionado foi muito positivo, desde logo, pondo-se à disposição para ajudar no que fosse necessário.

No primeiro dia de aulas, fui apresentado às duas turmas, como sendo professor estagiário, conhecendo os alunos, com os quais iria trabalhar ao longo da minha formação. Após as duas primeiras semanas, o professor orientador, entregou-me a turma, facultando-me também o planeamento anual das modalidades que iriam ser abordadas em cada período, assim como as restantes atividades que iriam ser organizadas pelo núcleo de Professores de Educação Física. A partir deste momento comecei a planear as unidades didáticas e os planos de aulas que seriam abordados ao longo do ano letivo.

Ao longo desta formação, foram vários os momentos presenciados, que me fizeram aprender a crescer como futuro docente, entre os quais, readaptar o plano de aula devido a limitações do espaço disponível ou ao número de alunos ou intervir no momento exato em situações fora do contexto de aula dos alunos. Todas estas situações me fizeram crescer tanto a nível pessoal como profissional, que me fizeram ganhar uma boa bagagem de experiência.

### **1.1. Expectativas Iniciais**

Após uma caminhada árdua, embaraçada, com bastantes obstáculos, mas com o dever de cumprido, cheguei finalmente, à reta final do meu sonho de me tornar professor de Educação Física.

Porém, neste ano de estágio, tive de colocar à prova todos os conhecimentos e todas as competências adquiridas ao longo da minha formação. Era o momento crucial da minha formação. Era neste momento tão importante da minha caminhada que tinha que de mostrar a mim mesmo, assim como, à minha Professora Orientadora, ao meu Professor Cooperante, à minha Universidade e à escola onde realizei o estágio, que tinha o necessário e que era capaz de cumprir o que esta função exigia de mim.

Como sabemos a nossa caminhada ao longo da vida não é feita apenas de certezas nem de realidades absolutas e por isso tive momentos que me questionava a mim mesmo. Será que estou preparado para ensinar? Será que os alunos me vão respeitar? Será que sou capaz de transmitir os conteúdos de Dança e Natação? Estas foram algumas das dúvidas e receios que tomavam conta de mim sem me aperceber. Mas depois pensava para mim que se era capaz de dar aulas de Atividade Física às crianças de 6 a 10 anos, também não seria impossível ensinar os alunos a praticar as diferentes modalidades.

Assim, o objetivo primordial que trazia para o estágio, seria a de conseguir que os alunos aprendessem e evoluíssem qualquer que fosse o conteúdo abordado, não importando a modalidade. O principal receio era o começar a ensinar. Para ser bem-sucedido e compreendido nas aulas, a minha expectativa passava por ser um professor competente,

sendo que para isso tinha de ter o maior conhecimento possível em todas as modalidades que iria lecionar.

As minhas expectativas seriam de ganhar experiência profissional para que num conseguisse não apenas ser mais um profissional, mas sim um profissional competente, com gosto do que faz e assim de tudo um profissional mais capaz em todas as vertentes da função que esta profissão exige. Deste modo, tinha em mente realizar todos os planeamentos com a plena convicção, desde as estruturas das unidades didáticas das diferentes modalidades aos planos de aula, de que conseguiria tirar o máximo de rendimento de cada um dos alunos. Toda esta melhoria só conseguiria com o apoio e experiência da professora orientadora e do professor cooperante, duas fontes de saber evidente e de uma constante ajuda neste processo de formação.

Em relação ao núcleo de estágio, esperava que houvesse um ambiente muito positivo, e de ajuda mútua ao longo da formação. Esperava que não houvesse receios de parte a parte sobre o trabalho realizado, promovendo análises construtivas, de modo a que fosse possível evoluir. Para além disso, era importante criar ambiente positivo no grupo de Educação Física, assim como com toda a comunidade escolar, a iniciar pelos professores das restantes disciplinas e a envolver os funcionários da escola.

No que diz respeito à lecionação das aulas, as expectativas e receios também eram muitos, tendo em mente criar laços de união, entreajuda, empenho e responsabilidade na turma que me era confiada. O objetivo primordial era envolver os alunos nas aulas, aumentando assim o tempo em atividade motora que se traduziria em aprendizagem. O ambiente nas aulas teria de ser positivo, de forma a que os alunos sentissem o prazer da prática desportiva e fomentando assim hábitos de vida saudáveis.

Por fim, o meu principal objetivo passava também, por ter um comportamento de excelência, em todas as tarefas que estivesse encarregue de realizar para potenciar o papel da escola.



## 2. Caracterização do meio

Foi importante conhecer um pouco da história da escola onde lecionei pela primeira vez, de forma a ficar um pouco mais familiarizado com as atividades e projetos posteriormente desenvolvi neste estabelecimento.

A escola onde foi realizado o estágio pedagógico, localiza-se no concelho de Celorico de Basto, pertencente ao Distrito de Braga (constituído por quinze freguesias) e tem como concelhos vizinhos Mondim de Basto, Cabeceiras de Basto e Ribeira de Pena (área esta conhecida por Terras de Basto) entre outros (Amarante, Lixa, Felgueiras).

O “Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto” foi criado em 2010 e resultou da fusão dos anteriores agrupamentos de escola de Celorico de Basto, Gandarela e Mota. Este tem uma rede escolar que vai para além da educação pré-escolar, nomeadamente, o ensino básico, 1º, 2º e 3º ciclos, Cursos Vocacionais e Cursos de Educação e Formação (CEF), de tipo 2 e tipo 3. Quanto ao ensino secundário, este oferece cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, e Cursos Profissionais. Este Agrupamento inclui ainda um Centro de Qualificação para o Ensino Profissional (CQEP).

O Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto tem por missão prestar à comunidade um serviço educativo de excelência contribuindo para a formação de cidadãos críticos e conscientes dos seus deveres e direitos. Sendo este, um dos seus principais objetivos, permite então torná-los capazes de atuar como agentes de mudança, num ambiente participativo, aberto e integrador, numa escola reconhecida pelo seu humanismo e por elevados padrões de exigência e responsabilidade. Esta escola, valoriza também o conhecimento como condição de acesso ao mundo de trabalho e ao prosseguimento dos estudos. Desta forma existem vários projetos educativos que visam o desenvolvimento e formação de cada aluno, nomeadamente através da realização de atividades relacionadas com a leitura, línguas (francês e inglês), Erasmus, teatro, cerâmica, artes, música, ciência, cinema, informática, saúde e desporto.

Relativamente ao exercício físico existem 3 projetos educativos, o FITescola, o Projeto BECA (Bastinhos Escola Clube de Andebol) e o Desporto Escolar e ainda as atividades internas sendo estas organizadas pela comunidade escolar.

O primeiro projeto tem em vista educar e estimular a população estudantil para uma melhor qualidade de vida. O FITescola tem como um dos objetivos avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes. Para o efeito, integra uma bateria de testes dividida em três áreas: Aptidão Aeróbia, Composição Corporal e Aptidão Muscular.

O segundo projeto pretende ser um exemplo na forma de trabalhar e operacionalizar os conteúdos, rentabilizando os recursos existentes, procurando parcerias sólidas e oportunas para a consecução da missão de promoção da igualdade de oportunidades, no acesso à prática desportiva em geral, e no andebol em particular.

Por último, o terceiro projeto tem como objetivo primordial o acesso à prática desportiva, de forma a obter sucesso escolar e promover estilos de vida saudáveis.

Dentro do plano de atividades do Desporto Escolar deste ano letivo (2019/2020), encontram-se as seguintes atividades:

Atividade 1: Taça do Desporto Escolar UNICEF que decorre ao longo do ano;

Atividade 2: Formação Juizes árbitros de andebol, ténis de mesa e voleibol (1º período);

Atividade 3: Kickboxing no Dia da Diabetes (1º período);

Atividade 4: Megasprinter – fase escolar (1º período);

Atividade 5: Torneio de Abertura de Andebol, Torneio de Basquetebol 3x3 (1º período);

Atividade 6: Torneio de Voleibol e Torneio de Badminton (2º período);

Atividade 7: Torneio de Ténis de mesa (3º período).

## **2.1. Caracterização dos recursos**

As instalações, o inventário do material didático e um *roulement* são fundamentais para a elaboração/planeamento, e realização das aulas de Educação Física.

No que diz respeito às condições dos equipamentos materiais e espaciais para a prática de Educação Física, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo recentemente remodelado e devidamente equipado, com quatro balneários e duas arrecadações. Conta ainda com um campo exterior com quatro tabelas, duas balizas, uma pista para atletismo e uma caixa de areia. Nas imediações conta com o parque Urbano do Freixieiro (figuras 1 e 2) e com a piscina municipal (figura 3) que também são utilizados pela escola para a prática de Educação Física.



Figura 1- Vista panorâmica do parque Urbano do Freixeiro

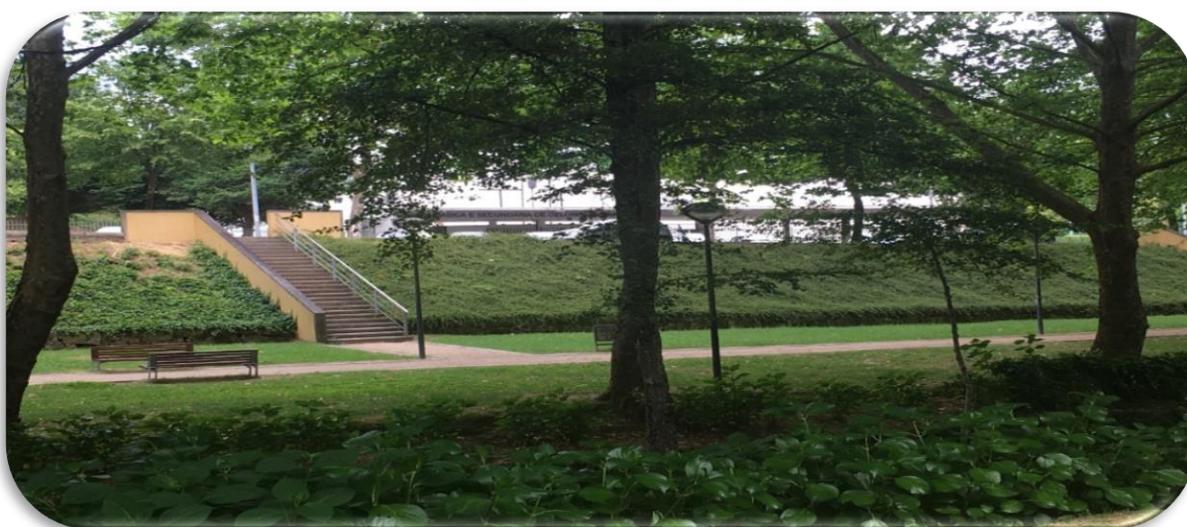


Figura 2- Parque Urbano do Freixeiro com vista para a EB 2,3/S Celorico de Basto



Figura 3- Piscina Municipal de Celorico de Basto

Quanto ao material didático, a escola possui uma grande variedade para as diversas modalidades. Desde bolas de futebol, bolas de andebol, bolas de basquetebol, cones, sinalizadores, coletes, raquetas de badminton, ténis e ténis de mesa, entre outros (ANEXO I).

No que diz respeito aos recursos temporais, o 1º período teve início a 13 de setembro e findou a 17 de dezembro de 2019, o 2º período começou a 6 de janeiro e terminou a 27 de março de 2020, e por fim, o 3º período teve início a 14 de abril e terminou a 4 de junho de 2020, tendo cada turma 150 minutos de Educação Física por semana.

Em relação aos recursos humanos, o número de auxiliares de apoio às instalações desportivas foram dois, que colaboraram também na arrumação do material.

## **2.2. Caracterização da turma**

Uma das tarefas iniciais do estágio foi a escolha das turmas, na qual o professor João Varejão colocou os estagiários à vontade para a escolha das mesmas. Como nesta escolha só existiam duas hipóteses, sendo ambas do 12º ano de escolaridade, a atribuição da turma foi efetuada por sorteio, de forma a haver imparcialidade. Assim, o meu colega estagiário ficou com a turma A do 12º de escolaridade, e a turma B do 12º ano de escolaridade ficou a meu encargo. Relativamente ao horário da minha turma, esta era lecionada à quarta-feira (12h20 às 13h30) e à sexta-feira (10h30 às 12h10).

Posteriormente, foi-nos atribuída também uma turma de 6º ano porque, para a obtenção do grau de mestre em Educação Física no Ensino Básico e Secundário, é necessário lecionar em dois níveis de escolaridade diferentes. A turma A do 6ºano, era constituída por 20 alunos, dos quais 11 pertencentes ao sexo masculino e 9 ao sexo feminino, e com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos de idade. Nesta turma não existia nenhum aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Apenas fui responsável pela leção nesta turma, durante o segundo período (6 de janeiro a 27 de março de 2020), das Unidades Didáticas e respetivos Planos de Aula.

A turma do secundário, 12º B, era constituída por 29 alunos, dos quais 15 pertencem ao sexo masculino e 14 ao sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos de idade, não existindo nenhum aluno com Necessidades Educativas Especiais. Nesta turma, lecionei todas as aulas ao longo deste ano letivo, tendo realizado todas as Unidades Didáticas e respetivos planos de aula.

De forma a conhecer um pouco de cada aluno na sua globalidade foi aplicado uma ficha de caracterização individual (ANEXO II), o teste sociométrico (ANEXO III) e a bateria de testes do FITescola (ANEXO IV). Em relação à ficha de caracterização individual, esta

solicitava várias informações acerca do agregado familiar, a motivação para as aulas de Educação Física, a atividade física realizada fora do contexto escolar, questões relacionadas com a saúde e a alimentação do aluno.

Após a recolha dos dados obtidos, foi possível conhecer um pouco mais dos alunos. Desde os hábitos relacionados ao seu dia-a-dia, à atividade física, assim como as modalidades favoritas e a motivação para as aulas de Educação Física. A obtenção de todas estas informações foi bastante importante para a preparação das unidades didáticas e planos de aula.

Em relação ao relacionamento com a turma, conseguimos criar um excelente relacionamento com todos sem exceção, o que permitiu que existisse uma grande predisposição por parte dos alunos para a realização das aulas.

### **2.2.1. Estudo de turma**

Ao longo do ano letivo, houve uma persistente relação entre o professor e o aluno. Portanto é de extrema importância que os professores conheçam a turma que estão inseridos, de forma a saber como lidar com eles, da melhor maneira.

O objetivo primordial deste estudo foi conhecer e caracterizar de forma individual cada um dos alunos de forma detalhada. As particularidades contextuais, sociais, culturais e psicológicas de cada aluno, foram informações previamente recolhidas. Estas ajudaram-me assim, enquanto professor, a conhecer melhor os meus alunos. Nomeadamente, o clima da turma, as relações que estabelecem uns com os outros, hábitos alimentares e possíveis casos problemáticos de discriminação.

A realização deste estudo permitiu-nos elaborar as melhores estratégias no processo ensino-aprendizagem, de forma a podermos incluir todos os alunos, promovendo a coesão e um ambiente positivo na turma e, conseqüentemente, melhorar o processo ensino aprendizagem.

## **Objetivos**

### **Objetivos Gerais**

- Caracterizar a turma para poder definir estratégias de ensino/aprendizagem ajustadas aos alunos no âmbito cognitivo, social e motor.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar a turma, relativamente à idade e ao género;

- Identificar eventuais problemas de saúde e os hábitos de higiene dos alunos;
- Conhecer os hábitos alimentares dos alunos, para um conhecimento mais aprofundado do número de refeições diárias que os alunos fazem, bem como o local onde costumam almoçar antes e depois da aula de Educação Física;
- Conhecer o percurso escolar dos alunos (meio de transporte utilizado e tempo do trajeto);
- Verificar a aptidão física dos alunos e perceber quais as dificuldades destes, de modo a preparar as aulas, no sentido de melhorar e trabalhar estas mesmas;
- Identificar a heterogeneidade dos alunos para proceder à formação de grupos;
- Descrever o agregado familiar dos alunos, de forma a perceber o contexto familiar em que estão inseridos;
- Discriminar a rotina diária do aluno, uma vez que esta pode verificar-se prejudicial ao rendimento escolar do mesmo;
- Identificar as disciplinas que os alunos mais simpatizam e desta forma a motivação que cada um deles tem;
- Identificar as áreas disciplinares preferidas e com maior dificuldade;
- Conhecer o interesse dos alunos pela disciplina de Educação Física, para um conhecimento acerca do grau de importância dos alunos pela disciplina, as modalidades preferidas e aquelas em que sentem mais dificuldades e se praticam desporto federado e com que frequência;
- Descobrir quais as características que os alunos preferem num professor de Educação Física, de forma a facilitar e criar um clima positivo na aula;
- Caracterizar sociologicamente a turma, através das relações sócio afetivas que se estabelecem no interior da mesma.

## **Metodologia**

### **Amostra**

Foram recrutados para este estudo a totalidade dos alunos que frequentam as aulas de Educação Física da turma B do 12º ano da Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto. Esta turma é constituída por 29 alunos, dos quais, 14 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. As idades compreendidas, estão entre os 16 e os 18 anos, sendo a média de idade de 16,90 e um desvio padrão de 0,37.

## **Instrumentos**

Foi utilizado um questionário individual de caracterização biográfica (ANEXO II), um questionário sociométrico (ANEXO III) e ainda aplicado uma bateria de testes do FITescola (ANEXO IV).

Dentro do questionário individual, os dados pertinentes às conclusões pedagógicas foram agrupados em seis temas específicos, nomeadamente:

- Identificação dos alunos
  - Género e idade
- Saúde/Hábitos de Higiene
  - Problemas de saúde e banho após as aulas de Educação Física
- Rotina Diária
  - Hora de deitar e de levantar
- Nutrição
  - Refeições diárias e local onde ocorrem
- Vida escolar
  - Disciplinas preferidas
- Disciplina de Educação Física
  - Interesse
  - Modalidades desportivas preferidas
  - Desporto federado e carga horária
  - Características do professor de Educação Física

No que diz respeito ao questionário sociométrico foram utilizadas as seguintes questões:

- Preferência
  - Escolha de três colegas da turma a quem contarias um segredo
  - Escolha de três colegas com quem gostarias de formar grupo
- Rejeição
  - Escolha de três colegas da turma a quem não contarias um segredo
  - Escolha de três colegas com quem não gostarias de formar grupo

Relativamente à bateria de testes do Fit Escola, estes abrangeram as três componentes de aptidão física, mais concretamente a aptidão aeróbia (milha), a composição corporal (índice de massa corporal) e a aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical e velocidade 40 m).

## Procedimentos

A recolha de dados foi realizada no dia 4 de outubro de 2019, no início da aula de Educação Física. Foi retirado à aula cerca de vinte minutos para os alunos procederem à sua realização. Os alunos foram instruídos verbalmente sobre os procedimentos do estudo, bem como as finalidades do mesmo. Foi também informado o carácter sigiloso dos dados e pedido o máximo de veracidade nas respostas dadas. No que diz respeito aos testes de aptidão física, os dados foram recolhidos a 16 a 18 de outubro, desse mesmo ano, com a aplicação da bateria de testes do FITescola.

## Tratamento de dados

Os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados “Microsoft Excel Office 365”, tendo os nomes dos alunos sido substituídos por números. Os resultados foram expressos em valores absolutos. Posteriormente os dados foram apresentados sob forma gráfica e no caso dos dados sociométricos sob forma de matriz e gráfico de níveis de preferência e rejeição.

## Apresentação dos resultados

### Caraterização dos alunos

Na caracterização geral da turma (gráfico 1), verifica-se um número elevado de alunos, vinte e nove. Em termos de sexo, a turma é homogénea, tendo apenas mais um rapaz do que raparigas, não tendo sido evidenciado nenhum momento de rejeição, tanto de rapazes como de raparigas.



Gráfico 1 - Sexo e Idade dos Alunos

Deste modo, nas aulas decidi fazer grupos preferencialmente, heterogéneos, pois é importante os alunos se interligarem e ajudaram-se mutuamente, evitando deste modo, situações de diferença ou exclusão de sexos. Sendo assim, podia-se optar por construir grupos heterogéneos ou grupos homogéneos. No entanto, tive sempre em atenção a

modalidade abordada, onde por vezes as características físicas do aluno eram mais importantes e não seria correto colocar um aluno mais alto com um mais baixo, ou um aluno mais forte fisicamente com um mais frágil. Deste modo, os grupos foram os mais equilibrados, dinâmicos e produtivos possíveis para que todos estivessem no contexto adequado de aprendizagem.

### Problemas de saúde/hábitos de higiene

Assim como podemos verificar no Gráfico 2, a maioria da turma (vinte e três alunos) assegurou que não apresentava qualquer problema de saúde. Os cinco alunos que têm problemas visuais, mencionaram que estes, não os prejudicavam nas aulas de Educação Física. Relativamente ao aluno com asma, teve uma atenção redobrada e permiti sempre que este necessitasse parasse a prática da atividade, por exemplo fazer pausas para poder beber água ou utilizar a bomba de asma.

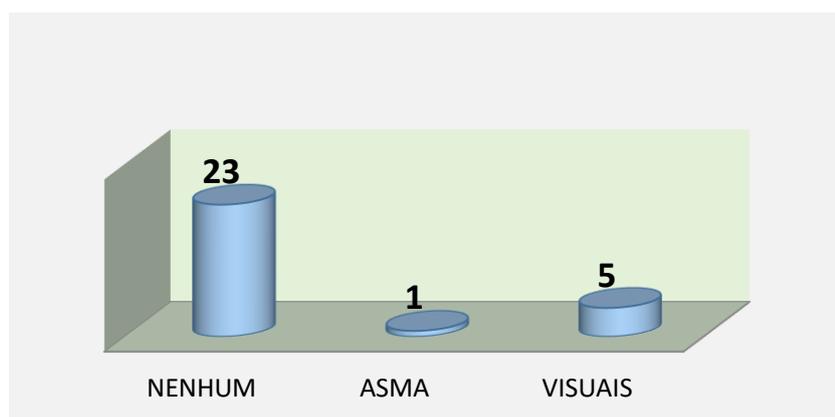


Gráfico 2 - Problemas de saúde

Relativamente às rotinas de higiene que os alunos têm após a aula de Educação Física, foi possível constatar que este hábito está muito relacionado com o horário em que decorrem as aulas. Como término de ambas as aulas é a hora de almoço, muitos alunos aproveitam o facto de ir almoçar a casa para tomar banho lá.

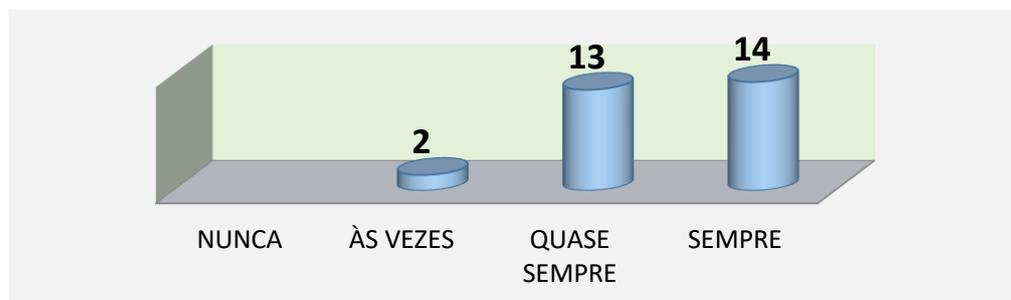


Gráfico 3 - Banho após a aula de Educação Física

Porém, os alunos não estão dispensados da obrigação de tomar banho na escola. Deste modo, os alunos foram informados dos benefícios do banho após a aula de Educação Física e da sua obrigatoriedade, visto que, é um dos parâmetros avaliados e que faz parte dos critérios de avaliação.

### Rotina diária/Deslocação para a escola

A rotina diária (hora de levantar e de deitar) e a forma de deslocação para a escola foram fatores a ter em atenção, dado que uma das aulas é a primeira aula e a outra é a última hora da manhã.

De acordo com a análise do gráfico 4 podemos compreender que a maioria dos alunos, levanta-se entre as 7 horas e as 8 horas (18 alunos) e os restantes levantam-se antes das 7 horas, ou seja, 11 alunos.

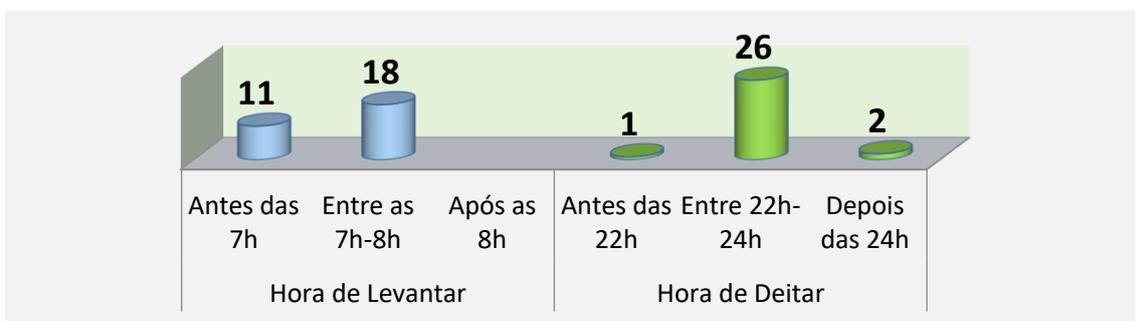


Gráfico 4 - Hora de levantar e de deitar

Em relação à hora de deitar, a maioria deita-se entre as 22 horas e as 24 horas, ou seja, 26 alunos. Dos restantes 3 alunos, 1 deita-se antes das 22 horas e 2 alunos deitam-se depois das 24 horas. Podemos constatar que existem alguns alunos que dormem menos de 8 horas, e por isso esses atos podem ser prejudiciais no seu rendimento escolar. O professor deverá alertá-los para as consequências de tal ato.

### Hábitos alimentares

A nutrição é a condição essencial para a manutenção da saúde. Desta forma, foi importante conhecer os hábitos alimentares antes e depois das aulas.

Pela análise do gráfico verificamos que vinte e sete alunos, tomam o pequeno-almoço o que é muito bom sendo esta uma das refeições mais importantes do dia.

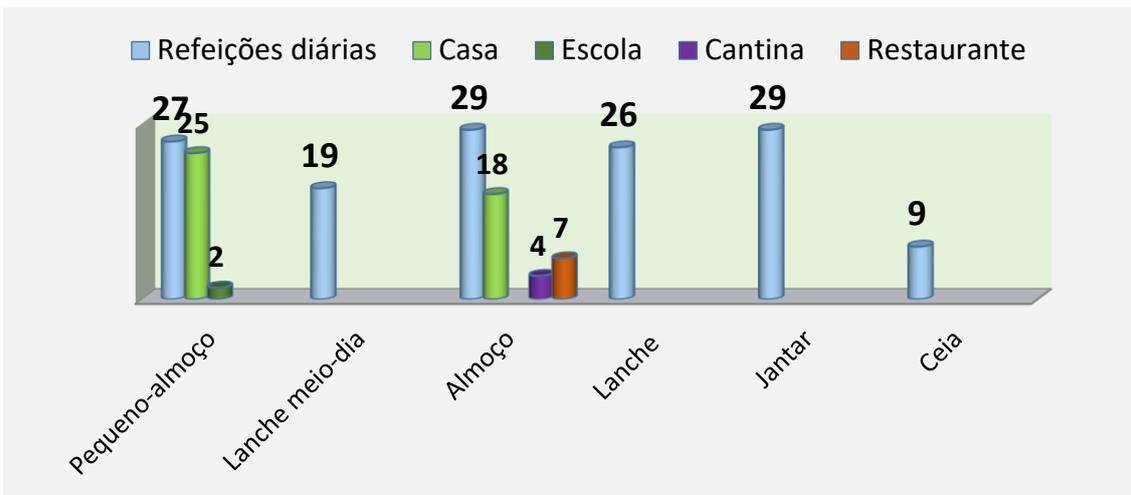


Gráfico 5 - Refeições diárias e local

Relativamente aos alunos que não tomavam o pequeno almoço e não realizavam um reforço alimentar antes das aulas de Educação Física, foram alertados para a importância do mesmo, de modo a possuírem níveis energéticos sustentáveis no decorrer da aula e poderem contribuir com o máximo empenho. Em relação aos restantes alunos comuniquei que devem continuar a tomar todas as refeições essenciais do dia.

### A disciplina de Educação Física

O gráfico 6 permitiu verificar que a turma em geral tem um elevado índice de interesse pela prática desportiva, nomeadamente pelas aulas de Educação Física.

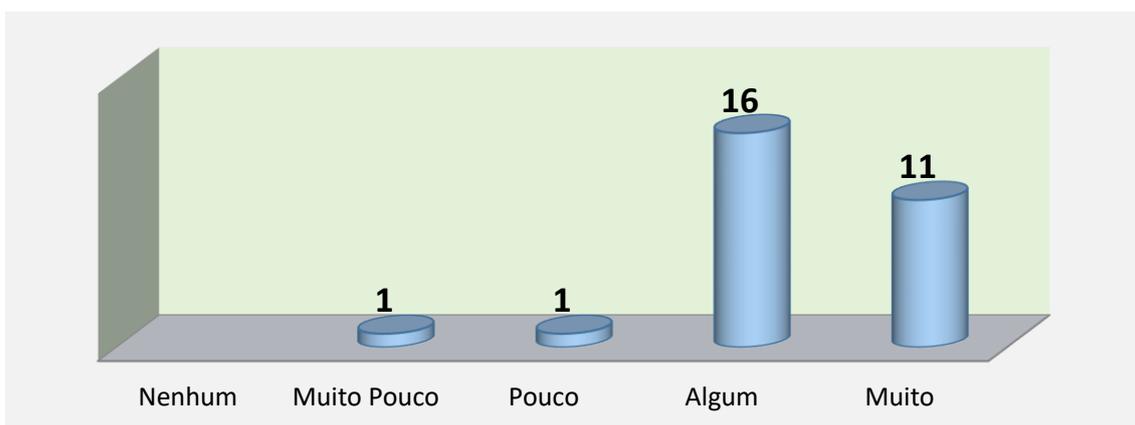


Gráfico 6 - Interesse pela Educação Física

Em relação aos alunos pouco interessados pela disciplina, procurei incutir o gosto pela prática desportiva através de exercícios lúdicos que lhes possam trazer algum prazer através da sua prática e dar feedbacks positivos e motivacionais.

De acordo com o gráfico 7, apenas quinze alunos praticavam desporto federado. Deste modo, nas aulas onde abordamos essas modalidades, utilizei esses alunos para cooperar e motivar os alunos menos capazes, ajudando a elevar os níveis de empenho do grupo em geral.

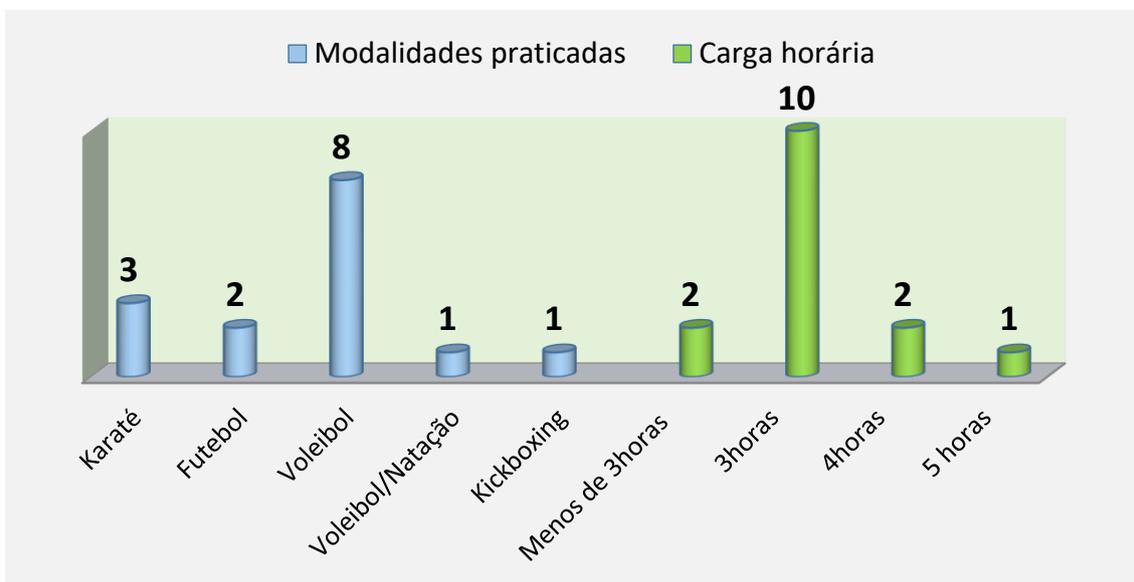


Gráfico 7 - Desporto Federado e carga horária

Por último, o gráfico 8 realça as preferências dos alunos em relação à forma como gostariam de ter um professor de Educação Física. O perfil traçado é de um professor bem-disposto, simpático e competente. Deste modo, procurei demonstrar esse lado mais preferido dos alunos, de modo, a ganhar a confiança deles, o que me permitiu lidar mais facilmente com eles.

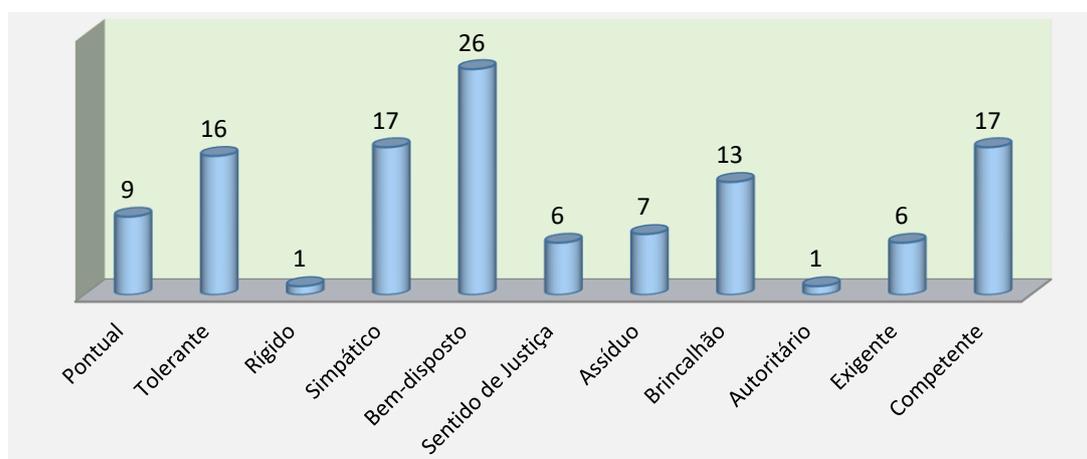


Gráfico 8 - Características do professor de Educação Física

## Parâmetro sociométrico

Em relação ao parâmetro sociométrico permitiu-me verificar quais são as relações interpessoais dentro da turma, procurando assim, obter informações para compreender determinados comportamentos.

## Preferência

Na figura 4 está representado um sociograma que revela as relações de preferências da turma.

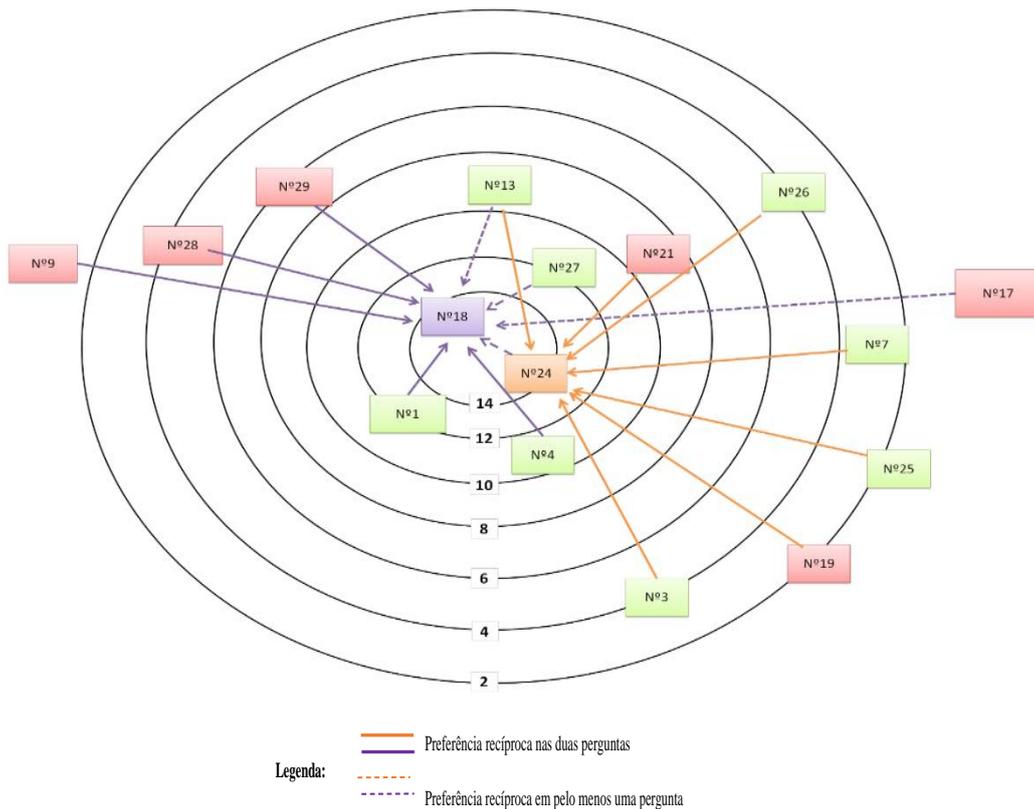


Figura 4 - Sociograma com a representação das relações de preferência da turma

Os alunos nº18 e nº24, são os alunos mais populares no seio da turma. Como estratégias adotadas utilizei estes alunos como principal elo de ligação entre a turma/professor, pois tendo a turma toda do seu lado, estes assumem-se como líderes.

## Rejeição

Na figura 5 está representado um sociograma que revela as relações de rejeições da turma.

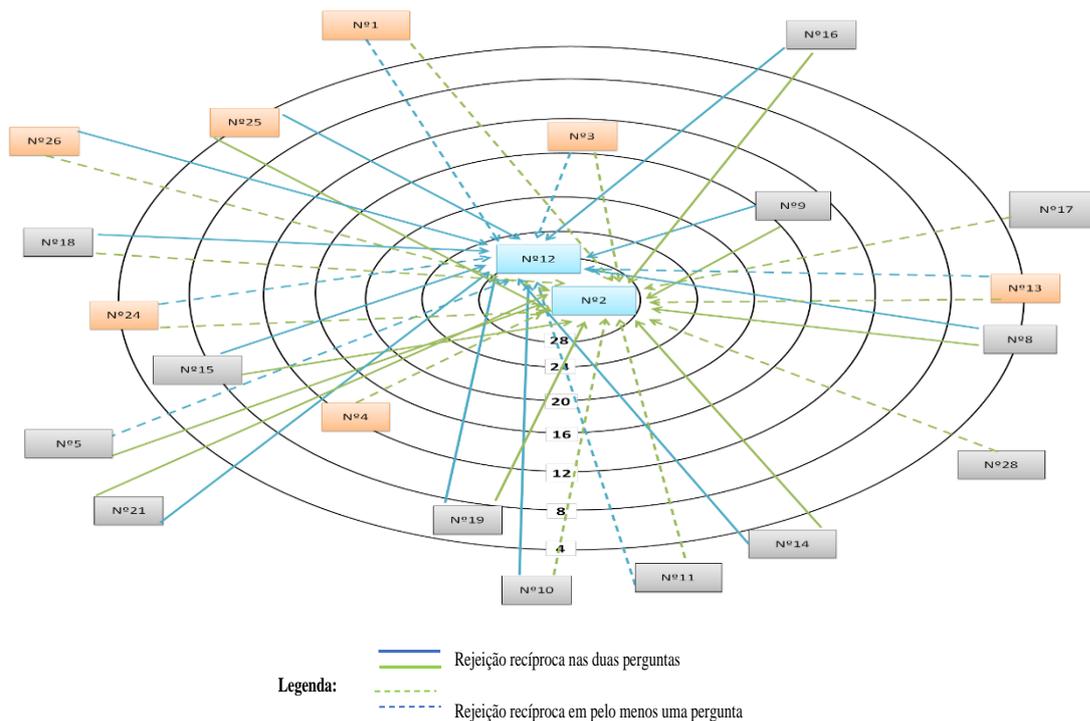


Figura 5- Sociograma com a representação das relações de rejeição da turma

Os alunos nº 2 e nº12 são os alunos mais solitários da turma. Embora tenham sido eleitos pela maior parte dos alunos não se trata de uma rejeição, mas sim questões de afinidade, ou seja, todo o ser humano identifica-se mais com determinados comportamentos, preferências ou valores e, nesse sentido convive mais com determinadas pessoas do que com outras. Mesmo assim, como estratégias adotadas, agrupei estes alunos no grupo dos líderes ou em grupos de elevado grau de preferência para que fossem impulsionados e estimulados por estes, ganhando assim confiança perante os colegas e margem de sucesso no desenrolar das ações. Utilizei-os, ainda, como agentes de ensino ou em formas de *joker* em determinados jogos.

Em suma, com base nos resultados deste estudo pude utilizar estratégias nas aulas que permitiram que o processo de ensino-aprendizagem se desenvolvesse de uma forma dinâmica, produtiva e acima de tudo com sucesso de aprendizagem.

## FITescola

A aplicação da bateria de testes do Fit escola teve com objetivo diagnosticar a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequado a cada jovem. Após a aplicação do mesmo, observam-se algumas

diferenças nos níveis de aptidão física como demonstram os gráficos (9,10,11,12,13,14 e 15) abaixo mencionados.

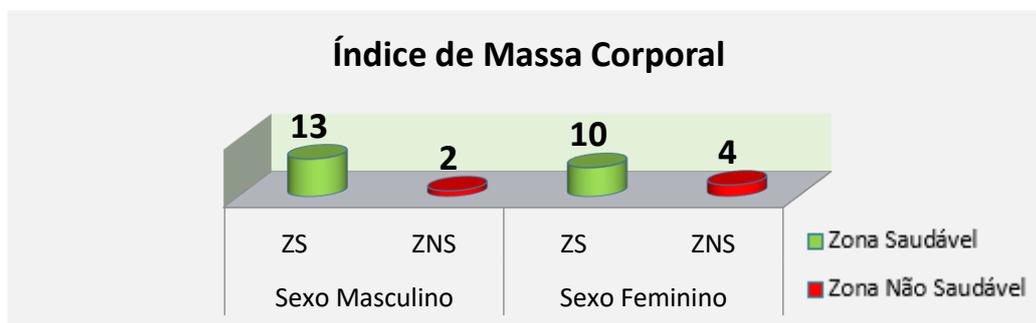


Gráfico 9- Índice de Massa Corporal

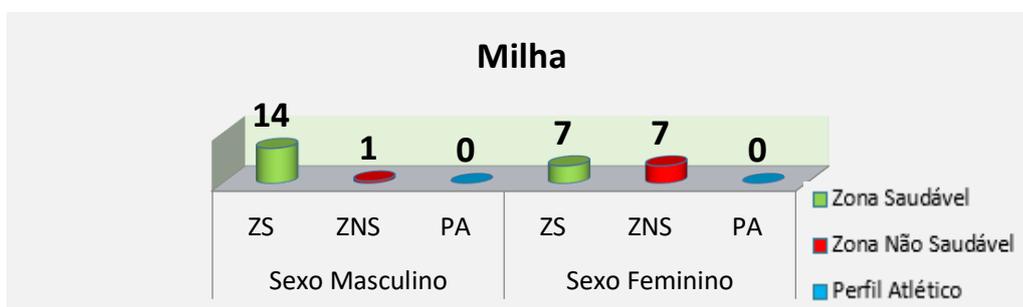


Gráfico 10- Teste da Milha

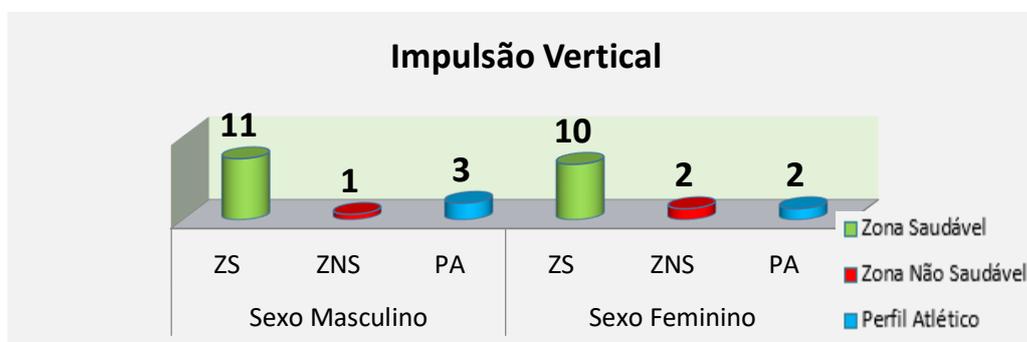


Gráfico 11- Teste de Impulsão Vertical

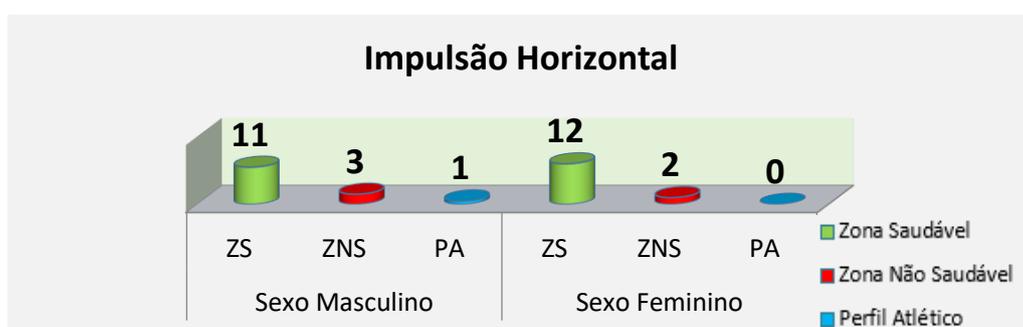


Gráfico 12- Teste da Impulsão Horizontal

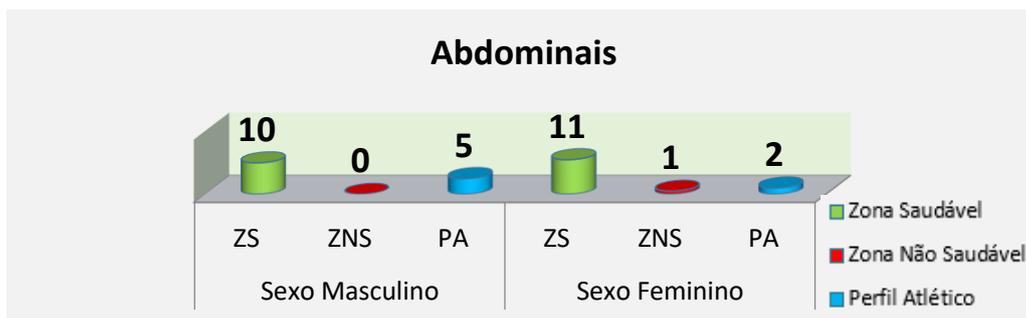


Gráfico 13- Teste de Abdominais

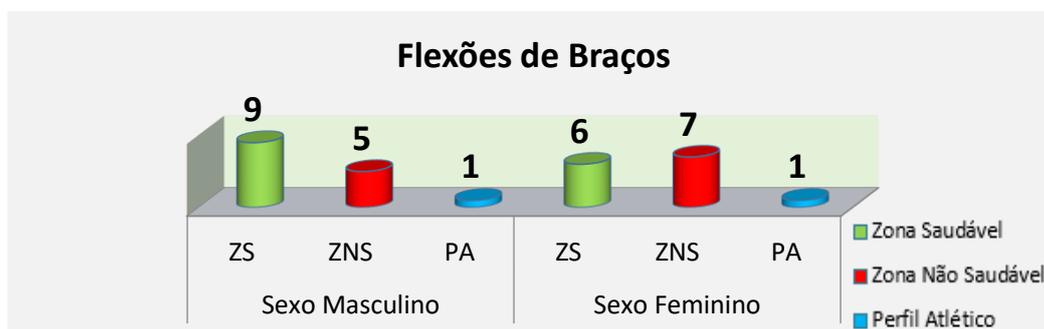


Gráfico 14- Teste de Flexões de Braços

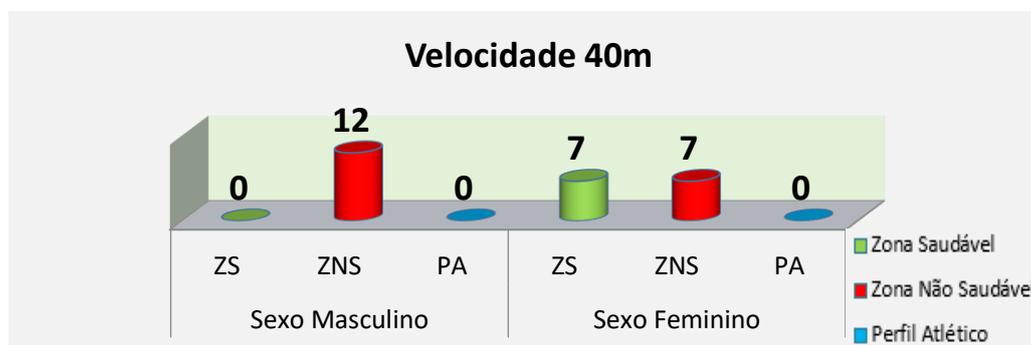


Gráfico 15- Teste de Velocidade 40m

Após os dados recolhidos e analisados, podemos concluir que a maior parte dos alunos encontra-se fora da zona saudável nos testes de flexões de braços e velocidade 40m. Em relação aos testes da milha, impulsão vertical, impulsão horizontal e abdominais a maioria dos alunos encontra-se dentro da zona saudável de acordo com os valores de referência mencionados pelo FITescola (2017). De salientar ainda, nos testes flexão de braços, abdominais, impulsão vertical e impulsão horizontal, há alunos que se encontram no perfil atlético.

Com base nos resultados obtidos, foram criadas estratégias de motivação para que os alunos se empenhassem mais e conseguissem atingir melhores resultados ao longo das aulas

e, ao mesmo tempo trabalhar as necessidades específicas, de modo a que conseguissem evoluir. Em algumas aulas foi criado um circuito de condição física, de forma a que os alunos melhorassem o seu desempenho.



### **3. Tarefas de ensino-supervisionada**

Antes do início do Estágio Pedagógico propriamente dito, realizou-se uma reunião na UTAD com os alunos estagiários e os professores orientadores da escola onde íamos realizar o estágio e os professores orientadores da UTAD. Esta tinha como principal objetivo, orientar os alunos estagiários, na qual foram referidas as tarefas que tinham de ser cumpridas ao longo do ano letivo. Esta reunião, surgiu então como um guia para o estagiário, para que este se pudesse adaptar da melhor forma possível, para o estágio pedagógico.

Tal como refere Freitas et. al. (2016), para que haja produção de conhecimento é necessário compreender que o ato de ensinar requer uma postura pedagógica dialética, pois a relação existente entre o saber do docente e o saber do aluno é um fator essencial para a evolução do processo ensino aprendizagem.

Assim, tarefas a realizar estão todas detalhadas no documento orientador, Estágio Pedagógico – Tarefas, Datas e Ponderações (ANEXO V). De acordo como o mesmo documento, são apresentadas as atividades e tarefas a serem desenvolvidas e consequentemente avaliadas:

- Plano de Atividades;
- Estudo de Turma;
- Unidades Didáticas;
- Planos de Aula;
- Prática de Ensino Supervisionada;
- Relatório de Atividades mais o Dossier de Estágio;
- Auto e Hetero-Avaliação;
- Perfil e Atitude do Estagiário.

#### **3.1. Planeamento anual**

É de extrema importância a elaboração de um plano anual das atividades e modalidades que serão abordadas ao longo do ano letivo, pois o sucesso do processo de ensino-aprendizagem depende invariavelmente da capacidade de planeamento do docente.

O planeamento anual dever ser considerado um instrumento pedagógico fundamental, pois permite ao docente definir, estruturar e sistematizar atempadamente e cuidadosamente a sua intervenção pedagógica. A realização deste instrumento permitirá minimizar a ocorrência de problemas ao nível do processo de ensino-aprendizagem. Assim, o

planeamento na Educação Física é uma forma eficaz para o bom desenvolvimento das aulas, tratando-se então, de ações para alcançar os objetivos propostos no processo de ensino aprendizagem (Ribeiro, 2017). Desta forma, como refere Lopes (2016), para desenvolver a função didática, o docente é responsável pelo planeamento, organização, direção e avaliação das atividades que compõem o processo ensino-aprendizagem. O planeamento anual deve ser eficaz, funcional e flexível, para tal existem fatores que devem ser tidos em conta, visto influenciarem a atuação do docente (Fernandes, 2014).

A elaboração deste planeamento anual (ANEXO VI), foi a primeira tarefa realizada no estágio pedagógico. Através da elaboração deste documento, o docente consegue obter uma estruturação a longo prazo das modalidades, de forma a que seja possível preparar as unidades didáticas, assim como os planos de aula a lecionar em cada modalidade e espaço destinado às mesmas. Este planeamento deve ser o mais realista possível, didaticamente exato e preciso, de modo a que oriente o docente no processo de ensino-aprendizagem. O documento de orientação curricular do Ministério da Educação (2017) designado de “Aprendizagens Essenciais”, assume um papel fundamental para o docente, na planificação, realização e avaliação do ensino e das aprendizagens. Neste documento, encontram-se os conteúdos, objetivos e competências mais importantes, que os alunos devem desenvolver. Segundo o referido documento, deve se dar autonomia aos alunos do 12º ano de escolaridade, para escolher as matérias a desenvolver/aperfeiçoar, sem, no entanto, perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou redescoberta de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física. Portanto, as preferências dos alunos nas escolhas das matérias foram tidas em conta, na realização do planeamento anual. A análise do *roulement*, também foi importante, pois permitiu identificar os espaços disponíveis para a realização da aula e desta forma ajustar a organização das mesmas, dentro das unidades didáticas.

De acordo com Aranha (2004), após a seleção dos objetivos (primeira decisão do docente), é necessário planear a atividade pedagógica, começando pelos programas ou unidades didáticas, de consecução a médio/longo prazo, para depois se proceder ao planeamento da aula, da consecução a curto prazo.

O plano anual que realizei teve por base a calendarização das modalidades que foram distribuídas pelos três períodos. Desta forma, no primeiro período fiquei responsável por lecionar Voleibol e Ginástica Acrobática, no segundo período ficou delineado abordar as modalidades de Futebol e Raquetas (Ténis de Mesa, Badmínton e Ténis) e, por último, no terceiro período ficou previsto lecionar as modalidades de Dança e Natação. Além das modalidades, ao longo dos três períodos avaliou-se a Aptidão Física dos alunos através da

bateria de testes do FITescola. Face ao plano de contingência em vigor, devido à pandemia do COVID-19, no 3º Período as aulas foram realizadas à distância intercaladas por aulas síncronas e assíncronas.

Em suma, o planeamento serviu como forma de orientação para a prática supervisionada, mas sem nunca esquecer, que podia sofrer alterações devido a diversos fatores. Assim de acordo com Bento (2003), este documento deve ser aberto pois é suscetível a alterações, ou seja, é concebido numa fase prévia, mas ao longo do tempo deve ser ajustado, tendo em conta os possíveis contratempos decorridos no próprio contexto escolar, tal como aconteceu com o COVID-19.

### **3.2. Unidades Didáticas**

A unidade didática (ANEXO VII) é um auxílio importante para o docente, estando presente, todos os conteúdos a lecionar em cada aula, o espaço disponível e a função didática que cada conteúdo ocupa numa aula. Como refere Pais (2013), a unidade didática do ponto de vista da conceção do processo ensino-aprendizagem, baseia-se num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático com o fator tempo. No mesmo sentido, Quina (2009) define a unidade didática como um conjunto de aulas, com estruturas organizativas semelhantes, centradas na persecução de um conjunto de objetivos e afins.

O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas de Educação Física e do Planeamento Anual, de modo a garantir uma sequência lógica da matéria e organizar as atividades do docente e dos alunos.

Segundo Aranha (2008), para a elaboração de uma unidade didática os conteúdos e os objetivos a abordar têm de ser pertinentes e adequados ao nível de ensino, portanto devem estar corretamente explícitos e fundamentados. De acordo com o mesmo autor a unidade didática deve ser avaliada em sete parâmetros, sendo eles:

1º parâmetro – objetivos/conteúdos: elaborar ou adotar uma unidade didática em que os objetivos e conteúdos a abordar, são pertinentes, adequadas ao nível de ensino e estão corretamente explícitos e fundamentados.

2º parâmetro – avaliação inicial (diagnóstica): prevê uma avaliação diagnóstica, apresentando o respetivo sistema de avaliação e ficha de registo, devidamente explicitado o seu conteúdo e regras de registo.

3º parâmetro – decisões de ajustamento: as unidades didáticas são aplicadas e ajustadas através de decisões de ensino pedagógica e didaticamente corretas, em função da

especificidade da escola e da(s) turma(s) e, ainda, das condições que a realidade de ensino oferece, verificados após a avaliação inicial.

4º parâmetro – sequência e continuidade: as atividades previstas na unidade didática formam uma unidade quando os processo e condições de progressão para os objetivos, seguindo uma lógica de abordagem das matérias, que não se orienta unicamente para a realização dos objetivos, mas visam promover o aperfeiçoamento e a consolidação do que foi abordado anteriormente, bem como o aperfeiçoamento das prestações dos alunos.

5º parâmetro – avaliação contínua e formativa: apresenta os respectivos sistemas de avaliação e fichas de registo devidamente explicitados no seu conteúdo e nas suas regras de registo, de modo a poder recolher informações sobre o nível de capacidades e comportamentos dos alunos. Prevê a utilização dessas informações para alterar/ajustar os objetivos pedagógicos e as estratégias de ensino-aprendizagem, de modo a promover a melhoria das capacidades e comportamentos dos alunos, recorrendo a meios adequados (fichas de avaliação, balanços de fim de aula, questionamento, etc.).

6º parâmetro – análise crítica e reflexão sobre os resultados (balanço final): realiza um balanço da unidade didática lecionada, analisando os resultados alcançados através da identificação de causas de (in)sucesso, que podem incluir as decisões/opções inicialmente tomadas – estratégias, metodologias, etc. – bem como os acontecimentos imprevistos, mas detetados no decorrer da atividade.

7º parâmetro – aperfeiçoamento e sugestões: com base no balanço apresentado anteriormente, são apresentadas propostas de manutenção e/ou modificações de decisões/opções e/ou da estrutura da unidade didática (objetivos, conteúdos, estratégias de abordagem, etc.), visando a melhoria dos processos e/ou da utilização dos recursos com vista à sua eficácia.

Para a planificação deste documento num panorama generalizado é importante numa primeira fase, identificarmos a população alvo, os recursos existentes, enumerar objetivos, critérios, e seguir os parâmetros e ponderações de avaliação. Numa segunda parte, elaborase uma estruturação de conteúdos, onde é descrito o número da aula e respetiva data, o espaço disponível, objetivos específicos, conteúdos, função didática, estratégias, tipo de avaliação e o material necessário para a respetiva aula.

No que diz respeito ao início de cada unidade didática, foi realizada uma breve abordagem à sua história, bem como à sua caracterização e regras e incluindo os conteúdos técnico-táticos.

A unidade didática, deve ser elaborada antes do início de cada modalidade. Assim sendo, é provável que ocorram algumas alterações ao longo da leção da mesma, devido

ao nível das progressões, isto é, quando estas se encontram desadequadas ao nível dos alunos, ou quando surgem acontecimentos imprevistos que impossibilitem a realização da aula.

Ao longo do ano letivo, para a turma do 12ºB, foram elaboradas 4 unidades didáticas, das quais: Ginástica Acrobática, Voleibol, Futebol, Raquetas (Ténis de Mesa, Badmínton, Ténis). Em relação à turma do 6ºA, apenas foi elaborada a unidade didática de Ginástica (solo e aparelhos).

No final de cada unidade didática foi realizado um balanço final (ANEXO VIII) da mesma. Aqui foi descrito as estratégias utilizadas adequadamente, as estratégias que não resultaram, os imprevistos e modo de resolução dos mesmos, assim como o desempenho e a evolução dos alunos ao longo de todas as aulas lecionadas.

Em suma, cada unidade didática é uma planificação que serve de base ao docente, e é um documento que descreve todo o processo de ensino-aprendizagem durante a abordagem dos conteúdos em questão.

### **3.3. Planos de aula**

O plano de aula (ANEXO IX) é uma forma de planeamento mais detalhado, que tem como principal objetivo orientar o docente no processo ensino-aprendizagem. Este documento tem um papel fundamental no apoio às tarefas do docente, pois é neste documento que se encontram informações pertinentes que devem ser transmitidas ao longo da aula, assim como estratégias, para que a transmissão de conhecimento seja mais eficiente. Como refere Quina (2009) a conceção deste documento exige a tomada de decisão sobre inúmeros aspetos, sobretudo no que diz respeito aos exercícios, aos métodos, aos estilos e modelos de ensino, tal como a organização da prática.

No plano de aula devem estar especificados todos os conteúdos a ser abordados, como e em que contexto serão transmitidos, e o tempo determinado para cada um desses conteúdos. Para a planificação deste documento, é importante ter em atenção os seguintes aspetos: espaço disponível, número de alunos, recursos materiais, recursos temporais e humanos, nível da turma, formas de aumentar e rentabilizar o tempo para a prática, tempo para a higiene pessoal dos alunos (Aranha, 2004). Os planos devem ter ainda uma sequência lógica ao longo das aulas e com um aumento gradual de complexidade dos exercícios para um melhor desenvolvimento das capacidades dos alunos. Deste modo, Resende (2012) considera que os planos de aula devem ser articulados eficazmente entre si e ajustados ao nível do desenvolvimento das necessidades dos alunos, bem como dos recursos materiais e espaciais existentes, de forma a permitir a avaliação dos resultados.

Infelizmente, o docente não consegue antecipar o desenvolvimento da aula. Assim, o plano de aula deve ser flexível, de forma a possibilitar o ajuste ou alteração do mesmo, para que os alunos abordem o máximo de conteúdos possíveis.

A elaboração dos planos de aula, exigiu muitas horas de empenho, cujo principal objetivo era permitir a evolução do aluno e obter em cada aula, o máximo de tempo de empenhamento motor.

Ao longo do ano letivo foram elaborados, 73 planos de aula das diversas modalidades, assim como, os seus respetivos balanços. Ao longo do 1º período foram lecionados vinte e um planos de aula, divididos pelas modalidades de aptidão física, ginástica acrobática e voleibol. No 2º período foram lecionados quarenta e quatro planos de aula distribuídos pelas modalidades de futebol, raquetas e ginástica de solo e aparelhos. Em relação ao 3º período, as aulas foram lecionadas pelo método de ensino à distância, na qual foram realizadas 10 aulas síncronas, também planeadas, e 18 aulas assíncronas.

No que concerne a estruturação de um plano de aula, elaborei um plano de aula modelo, que foi adotado para todas as aulas das diferentes unidades didáticas, e que ia de encontro com as normas apresentadas ao longo do meu percurso na UTAD, nomeadamente, a Série Didática 47 da autoria de Aranha (2004). Esta refere que um plano de aula, se encontra dividido em três partes. Na primeira parte do plano temos o cabeçalho, onde é transmitida toda a informação pertinente para a lecionação da aula, tais como: o ano e turma, data, hora, tempo horário, unidade didática, local/instalação, número de aula da unidade didática, número de alunos, identificação do professor estagiário, função didática, material didático, objetivos específicos os conteúdos. Na segunda parte são descritos os objetivos operacionais, que incluem a ação, o contexto na qual seriam executados os exercícios e os critérios de êxito necessários para haver sucesso na ação. Por último, na terceira parte do plano temos a sequencialização das tarefas desenvolvidas, tais como: descrição do exercício, estratégia/controlo adotada, organização e o tempo de duração de cada tarefa. Todas as aulas terminam com um balanço final, onde o docente faz as considerações finais da aula, onde é feito um questionamento aos alunos sobre o que foi abordado na aula, os critérios de êxito e os principais erros observados de modo a que os alunos possam evoluir nas próximas aulas.

Por vezes os planos de aulas eram sujeitos a alterações na prática, devido a contratempos inesperados. Contratempos estes, que passam pelas condições climatéricas adversas, o espaço, a participação dos alunos em ações desenvolvidas pela escola. Nesse sentido, Aranha (2008) refere que a aula deve decorrer de acordo com o plano de aula, mas

o docente deve ter a capacidade de se adaptar a situações imprevistas no plano, tendo sempre em vista os objetivos definidos para a aula.

Todos os planos de aula, foram atempadamente entregues aos professores orientadores, como foi solicitado no início do ano letivo. No fim de cada plano de aula era necessário realizar um balanço final de aula (ANEXO X), que tinha como principal objetivo fazer uma síntese da mesma. Nestes, eram mencionados os fatores de sucesso e insucesso, as sugestões para os problemas encontrados, as estratégias de manutenção e/ou modificação e as possíveis alterações efetuadas ao plano de aula.

### **3.4. Intervenção Pedagógica**

De acordo com Aranha (2004), as técnicas de intervenção pedagógica referem-se à sistematização de um conjunto de comportamentos referentes à intervenção do professor, que condicionam a atividade do aluno. Assim sendo, a intervenção pedagógica do docente deve ajudá-lo a responder às necessidades e a cumprir os objetivos do processo de ensino previamente definidos, permitindo que todos os alunos possam evoluir e desenvolver as suas capacidades e aptidões físicas. Deste modo, as técnicas de intervenção pedagógica surgem como uma estratégia de ensino que é uma ação do docente em relação ao aluno, tendo como foco o ensino (Fiorini & Manzini, 2018).

As técnicas de intervenção pedagógica são um vasto número de destrezas que o docente deve dominar e desenrolam-se em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Aranha, 2004). Segundo o mesmo autor, as destrezas que compõem estas dimensões interrelacionam-se, não devendo, por isso, ser entendidas cada uma por si só, mas sim como um conjunto sólido que quando corretamente dominado permite ao docente a prática de um ensino mais eficaz.

#### **3.4.1. Instrução**

De acordo com Rosado e Mesquita (2011), a Dimensão Instrução refere-se à capacidade de comunicar e apresenta-se como um fator determinante de eficácia do docente no ensino da Educação Física. Esta está diretamente relacionada com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e *feedback*.

Antes do início da instrução, os alunos eram dispostos em meia-lua, de costas voltadas para os principais focos de distração, tais como: porta de entrada/saída, aulas vizinhas, bancada e sol. Assim, os alunos estavam mais concentrados na informação a ser transmitida pelo docente, e o mesmo com um controlo visual de todos os alunos.

Nas primeiras aulas de cada unidade didática, a instrução foi sempre mais extensa, de forma a abordar um pouco a história de cada modalidade, assim como os conteúdos que iam ser abordados, regras de segurança e a organização das aulas. Na fase de instrução, consegui numa fase inicial que todos estivessem atentos, pois caso fosse notado qualquer comportamento desviante por parte dos alunos, estes eram questionados sobre o que estava a ser transmitido por parte do docente. Esta estratégia resultou e permitiu que a comunicação entre docente e aluno fosse excelente ao longo do ano letivo. Nas aulas posteriores fazia sempre um ponto de situação em forma de questionamento aos alunos do que tinha sido abordado nas aulas anteriores e o que seria realizado naquela aula. Relativamente às demonstrações, estas eram realizadas pelos alunos, com a ajuda do docente que explicava os critérios de êxito e as componentes críticas, e desta forma, permitiu também ter um maior controlo da turma. Em relação aos *feedbacks*, utilizava maioritariamente *feedback* individual, com reforço do mesmo, permitindo nesse sentido que os alunos se focassem em melhorar determinado conteúdo, por sentirem que estavam a ser observados. O *feedback* coletivo era utilizado quando a maioria da turma tinha a mesma dificuldade num determinado conteúdo. Os *feedbacks* adotados eram sobretudo motivacionais e corretivos, centrados na sua aprendizagem, focalizando apenas o essencial e um erro de cada vez, permitindo com isto que o aluno estivesse totalmente focado e motivado na evolução da tarefa. A circulação do docente durante as aulas foi sempre em redor do espaço, de forma a intervir sempre que necessário e sem estar de costas para ninguém, para haver um controlo de todos os alunos.

No final de cada aula era realizado um pequeno questionamento sobre a aula, dando oportunidade a todos os alunos para responderem ao solicitado e, por fim fazia a extensão de conteúdos para a aula seguinte.

### **3.4.2. Gestão**

Segundo Aranha (2004), a Dimensão da Gestão refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização. Nomeadamente, aos comportamentos do docente que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, ou seja, gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e dos comportamentos dos alunos. Tudo isto com o intuito de rentabilizar ao máximo o tempo útil da aula, por parte do docente. Na primeira semana de contacto com os alunos, quando efetuava o registo de presenças, perdia algum tempo por não conhecer bem os mesmos. A partir da segunda semana, deixei de realizar a chamada, e ia perguntando aos alunos quem faltava. Posteriormente fui deixando de perguntar à turma quem faltava, pois já conhecia os alunos e facilmente percebia quem estava ausente. Outra estratégia adotada foi

a de manter a organização dos exercícios, de forma a rentabilizar ao máximo o tempo. Assim, para maximizar o tempo útil da aula, sempre que possível, antes do início da mesma, reunia todo o material necessário para a sua realização. As aulas começavam aproximadamente oito minutos depois do primeiro toque, e era esse o tempo dispensado para os alunos se equiparem. No final das aulas de cinquenta minutos os alunos saíam dez minutos antes do toque. Enquanto que nas aulas de cem minutos, saíam quinze minutos antes do toque. Estas regras foram estipuladas e comunicadas aos alunos, na sua primeira aula de Educação Física.

### **3.4.3. Disciplina**

No que diz respeito à Dimensão da Disciplina, refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados. Comportamentos estes que visam a modificação/diminuição de condutas inapropriadas, para condutas úteis e produtivas, isto é, promover comportamentos adequados, através de destrezas técnicas de ensino adquiridas pelo docente (Aranha, 2004). Para uma intervenção pedagógica mais eficaz, relativamente a esta dimensão, procedi à leitura do regulamento interno da escola e do regimento interno de Educação Física. Isto permitiu-me ter um conhecimento mais aprofundado, relativamente à postura a adotar, de acordo com as situações, e no caso de surgirem determinados comportamentos de indisciplina por parte dos alunos, enquanto professor estagiário já saberia qual a postura e as medidas a adotar. Nesta dimensão, não foram adotados quaisquer tipos de estratégias e/ou intervenções, pois não existiram comportamentos que suscitassem agir nesse sentido.

### **3.4.4. Clima**

No que concerne a dimensão do Clima, Aranha (2004), defende que o ambiente deve ser caloroso e humano. Refere ainda que as relações humanas devem criar um clima de aula positivo, interagindo constantemente com os alunos e motivando-os na sua evolução. Portanto, esta dimensão está inteiramente relacionada com os comportamentos e destrezas técnicas que o docente possui para promover um clima educacional agradável e positivo. Desde o início do ano foram inculcados valores, que ajudaram a criar um clima muito agradável, tais como: respeito, cooperação, ajuda, dedicação, entre outros. Valores esses a serem inculcados, não só para com o docente, mas sobretudo para com os colegas de turma.

Esta dimensão é uma das mais importantes, ou mesmo a mais importante, pois se for criado um clima positivo, tanto o docente como os alunos, estão mais predispostos e motivados para as aulas e, conseqüentemente, existe uma melhor potenciação do processo

ensino-aprendizagem. Com esta dimensão controlada, torna-se mais fácil cumprir as restantes dimensões e permite naturalmente que os alunos aceitem as estratégias adotadas.

Em suma, o clima criado entre o docente e os alunos foi muito positivo, visto que a relação foi crescendo aula após aula, mas sem ao mesmo tempo ultrapassar-se os limites.

Relativamente às estratégias utilizadas, estas passaram por potenciar um clima positivo, utilizando exercícios dinâmicos, onde a competição saudável estivesse sempre presente. Outra estratégia utilizada foi a de encorajar os alunos nas suas capacidades, mesmo nas atividades mais difíceis para eles, utilizando constantemente *feedbacks* positivos, de forma a mostrar-lhes interesse pelas suas ações. Estas estratégias adotadas foram bastante úteis para desenvolvimento das aulas, para a promoção de um clima positivo nas mesmas e ainda para a cooperação entre alunos, que se mostrou ser grande através do espírito de grupo.

### **3.5. Ensino à Distância**

Face à pandemia do Covid-19, o 3º período não decorreu de forma normal. Como consequência do plano de contingência em vigor, as atividades presenciais foram suspensas, de forma a promover o isolamento social. No entanto, as atividades letivas continuaram a ser desenvolvidas/promovidas. Contudo, não foi um processo fácil, pois levou-nos a readaptar e a adotar as melhores estratégias, de forma a promover a condição física dos alunos.

As aulas realizadas ao longo deste 3º período, foram aulas síncronas e assíncronas. Nas aulas síncronas partilhávamos um vídeo de condição física com os alunos, onde estes seguiam e realizavam os exercícios do mesmo. No final da aula realizávamos a chamada, de forma a perceber quais os alunos que realizavam ou não os exercícios. Através do questionamento, os alunos diziam se tinham feito a aula e a própria respiração (mais ou menos ofegante) permitia perceber o nível de envolvimento dos alunos nas aulas Síncronas. Nas aulas assíncronas os alunos tinham de realizar as tarefas (ANEXO XI), que consistiam na realização de um circuito funcional, três vezes por semana, seguido de pequenos desafios.

No final de cada desafio, os alunos eram solicitados a medir a sua frequência cardíaca e a fazer o registo da mesma. Neste processo de ensino à distância, é difícil perceber quais os alunos que realizam ou não as tarefas, uma vez que o registo das mesmas pode por vezes ser adulterado. No entanto todo este, planeamento das aulas síncronas e assíncronas foi realizado de forma a potenciar o trabalho autónomo dos alunos.

### **3.6. Avaliação**

De acordo com Simões (2014), a avaliação é parte integrante no processo de ensino-aprendizagem. Assim, como refere Aranha (2004) a avaliação permite identificar problemas e resolvê-los de acordo com as necessidades e o contexto envolventes, facilitando assim o processo de tomada de decisões. Esta permite também tomar as opções mais adequadas, e ajustar todas as atividades, no sentido de se caminhar para a eficácia pedagógica, ou seja, para o sucesso escolar. Por sua vez, Simões, Fernando e Lopes (2014), defendem que a avaliação é indispensável à educação, sendo identificada como parte crucial do processo de ensino aprendizagem. Durante o processo ensino-aprendizagem, a avaliação foi controlada através de 3 processos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

#### **3.6.1. Avaliação Diagnóstica**

Segundo Aranha (2004), é através desta avaliação que o professor define os objetivos, estratégias e metodologias para iniciar o processo ensino-aprendizagem. Portanto, este é o primeiro momento de avaliação, pois permite identificar qual o desempenho geral da turma no domínio de cada conteúdo, de forma a perceber assim quais os principais erros e as principais potencialidades de cada aluno.

A avaliação diagnóstica (ANEXO XII) foi realizada na primeira aula de cada unidade didática. O registo desta avaliação consistia na avaliação de alguns critérios através de uma escala de 0 a 4, em que 0 significa que o aluno não executa e 4 que o aluno executa na perfeição. No entanto, na unidade didática de Raquetas, mais concretamente na modalidade de Ténis não se realizou a avaliação diagnóstica, pois os alunos nunca tinham estado em contacto com a modalidade e foi introduzida, então, pela primeira vez este ano.

#### **3.6.2. Avaliação formativa**

O Ministério da Educação (2018), refere que a avaliação formativa é contínua e sistemática, permitindo ao docente, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. Esta avaliação, não é nada mais, que uma contínua recolha de dados sobre as prestações dos alunos, que nos permitirá verificar o estado de evolução de aprendizagem dos mesmos e identificar a necessidade de alteração, ou não, as estratégias previamente definidas.

Deste modo, a avaliação formativa (ANEXO XIII) tem como objetivo primordial verificar se o aluno está a atingir os fins previstos sob a forma de conceitos, habilidades e atitudes. É neste momento de avaliação que o professor deve dar a conhecer o caminho que o aluno

deve seguir, através do seu desempenho, fazendo-o perceber o que está a fazer corretamente e/ou erradamente (Gonçalves et al., 2010).

Esta forma de avaliar permite ao docente, visualizar os alunos na execução das diferentes tarefas, nas suas atitudes em contexto de aula e na cooperação existente dentro dos grupos de trabalho. Neste sentido a avaliação formativa possibilita ao docente uma visão dos diferentes alunos, transmitindo-lhes conhecimentos e informações que não seriam possíveis em momentos de avaliação sumativa.

### **3.6.3. Avaliação sumativa**

De acordo com o Ministério de Educação (2018), a avaliação sumativa (ANEXO XIV) surge como um juízo global sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos e possui um carácter pontual de vertente classificativa.

Esta avaliação tem como principal objetivo avaliar os alunos no final de cada unidade didática, avaliando os mesmos conteúdos da avaliação diagnóstica, de forma a que possa ser feita uma comparação entre os resultados obtidos através da avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa, utilizando as mesmas escalas de avaliação e classificação.

Para além desta avaliação, no final de cada período os alunos foram submetidos a um teste escrito onde constavam questões sobre as modalidades realizadas no período em questão e, ainda, submetidos à bateria de testes do FITescola, onde estavam abrangidas as três componentes de aptidão física, mais concretamente a aptidão aeróbia (milha), composição corporal (índice de massa corporal) e a aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical e velocidade 40 m).

No final desta avaliação, foi realizado um balanço da mesma, de forma a registar as melhorias de cada aluno.

Em suma, a avaliação sumativa é pontual e classificativa, na qual se verifica se houve sucesso ou insucesso escolar.

### **3.6. Prática de Ensino-Supervisionada**

De acordo com os autores Seabra, Silva e Resende (2016), a Prática de Ensino Supervisionada (PES) é um processo complexo, multidimensional e etápico, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional pela socialização, na escola. Acresce que aquilo que o estudante estagiário pensa, valoriza e motiva apresenta reflexos na sua ação. Os mesmos autores referem ainda que a PES diz respeito, a um olhar tripartido pelo estudante

estagiário, orientador cooperante e supervisor de estágio, propondo-se considerações norteadas para uma efetiva formação inicial e prática de ensino supervisionado.

No início do ano letivo, a professora Ágata Aranha reuniu com todos os estagiários e orientadores para informar os detalhes que seriam necessários para o início do ano na escola. De entre várias informações importantes que a professora mencionou, é de destacar que os estagiários teriam de efetuar 180 horas da prática de ensino supervisionada. Estas seriam repartidas pelo número de estagiários que se encontrassem na mesma escola, isto é, se fossem dois, como foi o caso, 90 horas seriam para a prática do ensino e as restantes 90 horas estavam destinadas às observações, tanto ao colega de estágio, como ao professor orientador.

Esta etapa do estágio pedagógico correu de forma contínua, sendo um dos principais focos na preparação e formação dos futuros professores de Educação Física. A prática de ensino supervisionada é, então, um elemento fundamental para colocarmos todos os nossos conhecimentos em prática, um momento de observação do estagiário, a qual sustenta, todas as aulas observadas pelo orientador e pelos elementos do núcleo de estágio, todas as aulas lecionadas, assim como, todos os documentos desde o planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula.

Durante a prática de ensino supervisionada, o instrumento utilizado foi a observação das aulas (ANEXO XVI) ao colega estagiário. Esta observação foi registada numa ficha de registo anedótico, onde se fazia referência aos seguintes aspetos: observador, unidade didática, objetivo específico, data, número da aula e estagiário/orientador observado. No registo anedótico era referida a instrução inicial, a atividade motora, os períodos de organização/instrução e ainda o balanço final. No final de todas as aulas era feito um debate, com base nas observações efetuadas e na leção, de modo a melhorar as intervenções seguintes.

Na observação das aulas é importante definir-se o que se quer e se vai observar, para posteriormente, se debater como e que técnicas se devem utilizar. De acordo com Aranha (2008), os parâmetros a seguir para obtermos uma boa supervisão são os seguintes:

1º parâmetro – Introdução da aula: No início da aula o estagiário, de forma clara e sem perder tempo, informar os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com as aulas ou etapas anteriores da U.D. não se observando dispersão dos alunos;

2º parâmetro – Mobilização dos alunos para as atividades: o estagiário intervém de forma sistemática, correta e estrategicamente aos alunos (individual, grupo ou turma) solicitando a superação das suas capacidades na realização das tarefas e incentivando-os, assim, a participar ativamente nas atividades propostas;

3º parâmetro – Organização, controlo e segurança das atividades: o estagiário faz uma ocupação racional do espaço da aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos da aula e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula;

4º parâmetro – Gestão de recursos: o estagiário faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo de Empenhamento Motor;

5º parâmetro – Instrução/introdução das atividades: o estagiário explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns alunos e/ou a auxiliares de ensino, para apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia de tempo;

6º parâmetro – Regulação de atividades: o estagiário intervém sistemática e eficazmente na ação dos alunos, corrigindo (*feedback*), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/condução apropriada/sócio afetividade) a fim de orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos;

7º parâmetro – Linguagem utilizada: o estagiário utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente;

8º parâmetro – Sequência da aula: a aula apresenta uma estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos;

9º parâmetro – Conclusão da aula: o estagiário conclui a aula de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade (dando *feedback* aos alunos) e despertando os alunos para as etapas seguintes da U.D. (extensão dos conteúdos – aulas seguintes);

10º parâmetro – Concordância com o plano/adaptabilidade da Aula: a aula decorre genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas, o estagiário revela capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.

Em cada um dos parâmetros era atribuída uma nota de 0 a 3, em que 0 indica que não executa e 3 indica que executa de modo excelente/ sistemático/ consistente/ oportuno/ consciente sem perda de tempo/ seguro. A nota final foi definida pela soma de todos estes elementos, verificando depois a que classificação correspondia o valor resultante da soma,

utilizando a Tabela Pedagógica Supervisionada de Aranha (2008). Por fim, realizou-se a soma do tempo total de aula, do tempo em atividade motora e do tempo de transições, organização e instrução, na qual se verificou o tempo total despendido para cada ação.

Em relação às aulas lecionadas e como não conhecia a turma, desde o primeiro dia de aulas, adotei uma postura rigorosa, de forma a evitar comportamentos desviantes por parte dos alunos. Postura essa que foi sendo amenizada ao longo do ano letivo. No entanto, procurei manter sempre uma boa relação com os alunos, de forma a criar um bom ambiente de aula, transformando níveis de aprendizagem e motivação elevados, promovendo o sucesso escolar dos alunos. Assim o docente poderá influenciar a vida do estudante, se a sua relação com ele for fomentada em sentimentos e sensações (Siedentop, 2008). Tenho a convicção certa, de que consegui criar um ambiente positivo, com boas dinâmicas, evitando com isto também, possíveis comportamentos de indisciplina.

Apesar de algum desconforto no início da leção das primeiras aulas, tudo foi mudando de aula para aula, sentindo-me cada vez mais confortável. No entanto, tive de lidar com outras dificuldades. Nomeadamente, com o número elevado de alunos da turma, o espaço reduzido para a leção da aula e as dificuldades dos alunos, em cada modalidade. Portanto, no decorrer do estágio pedagógico, tive de me adaptar às circunstâncias por vezes de forma inesperada, tomar decisões e optar pela melhor solução, em prol da aprendizagem dos alunos.

Nas aulas lecionadas, optei num primeiro momento por realizar exercícios analíticos, devido à turma ser numerosa e do pouco espaço disponível. Num segundo momento optei pela vertente da competição, onde os alunos exercitavam os conteúdos abordados na aula. Em relação à demonstração dos conteúdos a abordar, optei por utilizar os alunos como agentes de ensino, permitindo que o meu foco fosse a transmissão de informação de determinado conteúdo a abordar. Consegui lecionar as aulas, respeitando o que tinha planeado, cumprindo com a organização e gestão do tempo em cada exercício.

De acordo com Rosado e Mesquita (2011), é aconselhado que depois do *feedback* inicial, o professor verifique se este teve o efeito pretendido, para de novo diagnosticar e prescrever, se assim necessário. No que concerne à minha intervenção nas aulas, utilizei muito os *feedbacks* corretivos e motivacionais, tanto individualmente como coletivamente, através de palavras de encorajamento e reforço positivo, de forma a que os alunos percebessem que estavam em constante observação. Todas as minhas intervenções, iam no sentido de criar uma boa dinâmica e um bom clima de aula.

Em suma, a prática de ensino supervisionada, tem como principal objetivo o desenvolvimento e formação de um futuro docente, através da iniciação à prática profissional,

na qual o estagiário está em constante evolução e aperfeiçoando a sua intervenção pedagógica.

## **4. Tarefas de relação escola-meio**

Ao longo deste capítulo serão apresentadas algumas das tarefas que foram realizadas ao longo do estágio, relativamente à relação entre a escola e o meio. Ser professor de Educação Física vai muito além daquilo que é o processo ensino-aprendizagem, ou seja, este deve participar nas atividades desenvolvidas pela comunidade escolar de forma a manter um relacionamento de proximidade com a mesma.

Estas tarefas foram bastante enriquecedoras, e contribuíram para o crescimento enquanto professor de Educação Física.

### **4.1. Corta mato**

A atividade do Corta Mato Escolar decorreu no dia 27 de setembro de 2019, que coincidiu com o dia Europeu de Desporto Escolar. Paralelamente a esta atividade existiram também os Jogos Tradicionais que decorreram na Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto. Relativamente ao Corta Mato, esta foi realizada junto ao Centro Escolar de Celorico de Basto (local das partidas e meta), bem como no Parque da Ribeira de Boques (excelente espaço para a concretização deste tipo de iniciativa). A prova agregou mais de 350 alunos oriundos dos Centros Escolares até ao Ensino Secundário, integrando também alunos da Escola Profissional de Fermil de Basto, com os quais foi possível criar um verdadeiro ambiente desportivo.

As provas realizadas incluíram percursos adequados ao nível etário dos participantes, desde 1000 metros, 1500 metros, 2500 metros e 3500 metros, desde os infantis A masculinos e femininos até aos juniores masculinos e femininos.

Nesta atividade ajudei na marcação dos percursos pretendidos, colocando estacas e sinalizando o percurso com fita. No decorrer da mesma, fiquei numa das zonas do percurso, tendo como função vigiar os alunos participantes, e ajustar os trajetos para os diferentes escalões.

Esta atividade apurou os alunos para o corta mato regional que se realizou no dia 30 de janeiro em Guimarães.



Figura 6 - Fase de Concentração para o Corta-Mato Escolar



Figura 7- Prova de Juvenis Masculinos

## **5. Relação com a comunidade**

A aprendizagem depende de todas as interações que se estabeleçam, tanto no contexto de aula, como no exterior. No contexto escolar, não é possível alcançar aprendizagens de nível superior, se as famílias e a comunidade não forem incluídas no processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, é necessário construir uma relação positiva e de cooperação com toda a comunidade escolar, pois são parte importante para o desenvolvimento da escola e dos alunos.

Todas as relações desenvolvidas com a comunidade, foram baseadas no profissionalismo, amizade, diálogo, espírito de cooperação e interajuda. Relações essas mantidas com todos os intervenientes, de forma a contribuir para o meu processo de ensino-aprendizagem.

### **5.1. Funcionários**

No contexto escolar, os funcionários da ação educativa têm um papel preponderante na ligação entre os diversos elementos, tais como: alunos, professores, pessoal administrativo, visitantes, entre outros. Estes funcionários, garantem deste modo, o funcionamento da instituição, tendo ainda deveres em termos de organização, higiene e limpeza.

No que concerne à minha relação com os funcionários, posso afirmar que tive o privilégio de ter contactado com a maioria dos funcionários da comunidade escolar. No entanto tive maior afinco com os funcionários de certos sectores, como o pavilhão desportivo, o bar, a reprografia, e os serviços administrativos, pois eram estes os locais, onde a minha presença era mais assídua. Toda esta afetividade, permitiu criar de um ambiente positivo, na qual só tenho a agradecer, por toda a amabilidade e disponibilidade destes funcionários, a meu ver insubstituíveis, na comunidade escolar.

### **5.2. Grupo de Educação Física**

O departamento de Educação Física era constituído por cinco professores, sendo três efetivos e dois contratados. Todos eles tinham uma grande experiência nesta área. Estes participavam também, enquanto professores, na lecionação do desporto escolar existente na escola.

Este departamento tem como objetivo primordial a organização das atividades e da partilha entre colegas, fomentando um ambiente propício à entreajuda e à partilha de conhecimentos, de forma a aperfeiçoar o processo ensino aprendizagem.

Em relação aos critérios de avaliação dos alunos, existe um documento único para todos os docentes, onde está definido quais os critérios e as ponderações de avaliação para que todos os alunos sejam avaliados de igual forma. Face a este documento, ainda existe um regulamento interno, e um planeamento anual das modalidades a lecionar ao longo do ano letivo.

Este grupo foi fundamental na adaptação à escola, visto que houve uma enorme receptividade por parte dos docentes, para com os estagiários. Estes revelaram assim uma grande cooperação e espírito de entreajuda, para com os estagiários, de maneira a permitir a inclusão destes nas atividades da escola, bem como nas reuniões.

### **5.3. Núcleo de Educação Física**

O núcleo de estágio, foi constituído por dois professores, eu e o Nuno Cunha, um professor orientador da escola e uma professora orientadora da universidade.

A relação como o meu colega de estágio foi bastante positiva, embora o facto de ambos sermos trabalhadores-estudantes, dificultou que houvesse uma maior entreajuda. No entanto, sempre que possível partilhávamos as dificuldades sentidas, de forma a podermos aconselhar-nos mutuamente, de forma a ultrapassar os obstáculos que iam aparecendo no decorrer do estágio. Todas as observações feitas foram importantes para superar as adversidades, sem nunca esquecer que vivenciamos momentos únicos que ficarão para mais tarde recordarmos.

### **5.4. Orientadores**

Todo o trabalho elaborado teve a supervisão e orientação dos dois professores orientadores, a professora Paula Mota e o professor João Varejão. A presença destes e disponibilidade, permitiu que alguns processos fossem tomados de uma forma mais segura. Ambos os orientadores transmitiram a sua sabedoria e experiência, que foi crucial nas adaptações que tivemos de enfrentar. O diálogo constante com o professor orientador da escola e o colega, após as aulas, permitiu aumentar a minha bagagem de estratégias, e tal não seria possível sem esta reflexão e partilha de ideias.

O papel do orientador de estágio é fundamental para o progresso do aluno estagiário. Como refere Trindade (2007), a supervisão pode ser vista como uma ação de monitorização

sistemática das práticas pedagógicas, utilizando como procedimentos, principalmente, a reflexão e a experimentação. Desta forma, o orientador da escola é o docente, que possui uma vasta experiência, que acompanha os estagiários durante o seu percurso. Este é também o responsável pelas turmas onde os docentes estagiários em formação lecionam as suas aulas, e tem o dever de orientar, as atividades desenvolvidas pelos estagiários, com vista à sua plena integração e interação com o meio educativo onde estão inseridos.

No que concerne ao orientador da UTAD, apesar de não haver um contato constante, esteve sempre ao nosso lado para que conseguíssemos concretizar os nossos objetivos.

### **5.5. Alunos**

Saber um pouco mais de todos os alunos é muito importante para o desenrolar do processo de ensino-aprendizagem. Conhecimento este, que nos permite adaptar em função das necessidades e características dos alunos. O conhecimento que obtive sobre cada aluno, permitiu-me assim antecipar possíveis comportamentos adversos, e criar relações, num clima saudável e de grande afetividade. É certo que todos eles ficarão para sempre recordados, como seres especiais que marcaram o meu percurso e foram parte fundamental do meu processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, tenho a enaltecer o empenho de todos os alunos, com os quais fraternizei durante o ano letivo e que me permitiram, aplicar e obter conhecimentos através das vivências experienciadas. Estas mostram-se assim, essenciais na minha formação, enquanto futuro docente.

## 6. Reflexão Crítica

O Estágio Pedagógico mostrou ser um dos momentos mais marcantes na minha vida, por tudo que aprendi, pelos desafios, obstáculos ultrapassados, pela formação, e no fundo por ser a concretização de um sonho. Esta etapa de aprendizagem, foi assim a passagem para o mundo real da vida de docente. Etapa esta que me permitiu refletir, pois nem sempre tudo corre como imaginamos. As exigências são várias, e quando as coisas correm mal, temos de solucionar em questão de segundos, para dar resposta, em prol dos alunos.

A elaboração do presente relatório teve como principal objetivo dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido no ano de estágio, assim como as decisões tomadas e dificuldades ultrapassadas ao longo do mesmo.

Na primeira reunião com o professor orientador, este transmitiu-nos tranquilidade e segurança necessária e mostrou-se, desde logo, recetivo a todas as dúvidas e dificuldades que surgissem no nosso percurso.

Ainda assim, no início do ano letivo, senti algum desconforto, por todo o trabalho que teríamos de realizar mesmo antes da primeira aula, nomeadamente na realização do planeamento anual, na organização das aulas, nos conteúdos a abordar ao longo do ano, e na elaboração das unidades didáticas. Porém, estas ferramentas mostraram ser indispensáveis na vida do docente, pois permitem planear o ano letivo de uma forma mais organizada, embora possam vir a sofrer posteriormente e em função das necessidades, diversos reajustes. Sem dúvida, que todo este processo, com altos e baixos, permitiu enriquecer a minha experiência e obter novos conhecimentos.

No início do estágio, o receio de errar apoderava-se de mim. O facto de não conhecer os alunos, de ter uma turma numerosa, estar sobre a supervisão do professor orientador e do meu colega estagiário, fazia com que tivesse uma atitude pessimista. Portanto, tudo isto me fazia pensar que as coisas estariam a correr mal, quando na verdade não estavam. No entanto, no decorrer do ano letivo, este receio foi diminuindo. Ainda assim, nem sempre tudo corre bem, mas com o decorrer das aulas, juntamente com a observação das aulas do meu colega de estágio e correção do nosso orientador da escola, tudo se tornou mais fácil. Tudo isto me permitiu melhorar assim enquanto docente. De salientar também, que os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, foram também eles essências, pois permitiram-me adotar estratégias na lecionação.

Outro dos aspetos, que teve extrema importância, foi a nossa relação com a comunidade educativa, ou seja, a relação professor-aluno, professor estagiário, assim como a relação com os demais assistentes da ação comunidade educativa.

Ao longo do ano letivo, foram realizados vários reajustes, quer nos planos de aula, assim como no planeamento anual, unidades didáticas e conteúdos. Todas essas alterações efetuadas, foram devido à participação dos alunos em atividades do âmbito escolar.

No final do ano letivo, senti que consegui mudar a mentalidade dos alunos, em relação à prática da atividade física e dos seus benefícios na saúde. Uma das atividades que mais me orgulhou realizar foi introdução de um circuito de treino funcional (ANEXO XVII) em todas as aulas de 100 minutos. Esta atividade teve assim um impacto bastante positivo por parte dos alunos, que demonstraram uma predisposição e motivação incrível para a realização da mesma. No que diz respeito às diferentes modalidades abordadas, verifiquei que as estratégias adotadas possibilitaram a evolução dos alunos.

A interação com os orientares permitiu-me evoluir significativamente. Sem dúvida que a vasta experiência de ambos, assim como as palavras chave nos momentos certos, me permitiu ultrapassar os obstáculos encontrados ao longo ano. Portanto, pude contar sempre com o empenho, compreensão e profissionalismo, dos mesmos.

Por tudo acima referido, o meu sentimento é de dever cumprido e imensamente grato por todos os envolvidos neste processo. O estágio permitiu-me errar, ultrapassar obstáculos, tomar decisões em segundos, mas todas estas adversidades permitiram-me evoluir, tanto a nível pessoal como profissional. Sem dúvida, que foi uma experiência muito gratificante, na qual pude evoluir e tornar-me melhor profissional.



## 7. Referências Bibliográficas

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (Série Didáctica; Ciências Sociais Humanas; 47) Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Aranha, Á. (2008). *Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e critérios de avaliação do estagiário de Educação Física*. Documento de orientação. Vila Real: UTAD.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 33-51).

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte, Lda. ISBN 972-24-1298-1

Corte, A., Lemke, C. (2015) – *O Estágio Supervisionado E A Sua Importância Para A Formação Docente Frente Aos Novos Desafios De Ensinar*. Disponível em: [http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/22340\\_11115.pdf](http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/22340_11115.pdf)

Fernandes, M. (2014). Relatório de Estágio de Educação Física, Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco. Relatório de Estágio de Mestrado. Universidade da Madeira, Portugal.

Fiorini, M. & Manzini, E. (2018). *Estratégias de professores de educação física para promover a participação dos alunos*.

FITescola. (2017). Testes. Acedido em <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Freitas, D., Santos, E., Lima, L., Miranda, L., Vasconcelos, E., & Nagliate, P. (2016). Teachers' knowledge about teaching-learning process and its importance for professional education in health. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 20(57), 437-448. Epub January 22, 2016. <https://dx.doi.org/10.1590/1807-57622014.1177>

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.

Lopes, R. (2016). *A importância do planeamento escolar*. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-do-planeamento-escolar/139262>

Matos, Z. (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP: 2014/2015*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ministério da Educação (2017) *Aprendizagens Essenciais-Articulação com o Perfil dos Alunos*. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.

Ministério da Educação (2018) *Modalidades de Avaliação*. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora. *Critica da razão didática*.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Trindade, V. M. (2007). *Práticas de Formação - Métodos e técnicas de Observação, Orientação e Avaliação (em Supervisão)*. Lisboa: Universidade Aberta.

Ribeiro, R. (2017). A Importância do planejamento nas aulas de Educação Física. Repositório Institucional da Unesc.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto* Lisboa: Edições FMH.

Resende, P. (2012). *Relatório de Estágio: Orientação motivacional dos objetivos de realização nas Aulas de Educação Física. Estudo comparativo entre ciclos de ensino de uma Escola Pública e Privada*. Minho: P. Resende. Relatório de Estágio apresentado à Universidade do Minho.

Rolim, R., Batista, P., & Queirós, P. (Eds.). (2015). *Desafios renovados para a 87 aprendizagem em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP.

Seabra, C. Silva, E. Resende, R. (2016) A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física – *Journal Of Sport Pedagogy and Research*,2(3) pp32-47, 2016.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Simões, J. (2014). *A Educação como Fator de Produção Estudo Exploratório ao Nível da Educação Física e Desporto Escolar na RAM – Análise da necessidade / possibilidade de uma rotura (Tese de doutoramento apresentada à Universidade da Madeira)*. Funchal, Portugal.

Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física - A Necessidade de um Quadro Conceptual. In Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Alves, R. & Correia, A. *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-23). Funchal: Universidade da Madeira.

## 8. Anexos

### ANEXO I – *Roulement* do Material Didático

Material	Quantidade
Air Trainer 69cm	1
Apito	1
Apito Fox preto	5
Apito plástico pequeno	2
Arco de ginástica	6
Arco redondo 50cm	10
Armaduras para lâmpadas teto estanque 1L	8
Armário cacifo metal 100x188x44 9 Pt	1
Balança de chão	1
Baliza de hóquei metal	2
Banco sueco 200x25x30	1
Barra assimétrica escolar	1
Barra de musculação 1,55	3
Barra de musculação 1,55cm	1
Barra fixa escolar	1
Barra maciça cromada	1
Base de suporte Spordas	2
Bastão multifunções 160cm Azul	10
Bloco de partida metal	4
Bloqueador de discos musculação 28mm Domyos	2
Bloqueador de discos Halteres	1
Bola andebol Hummel Twister Evolution	3
Bola de basquetebol T3 Molten BRG3	10
Bola de basquetebol T5 Molten BRG5	10
Bola de basquetebol T6 Molten BRG6	10
Bola de Andebol	20

Bola de andebol Kempa azul/amarelo	10
Bola de andebol Select Ultimate T0	1
Bola de andebol Select Ultimate T02	1
Bola de andebol Select Ultimate T1	3
Bola de andebol Select Ultimate T2	2
Bola de arremesso 1000 Gr	1
Bola de Basquetebol	30
Bola de Futebol	15
Bola de Futebol ELK Campus T4	3
Bola de Voleibol em couro	30
Bola de Voleibol Mikasa MGV230-MVA350L	5
Bola de Voleibol Mikasa MVA200	1
Bola Kin-Ball	1
Bola medicinal 1Kg	1
Bola medicinal 3000 Gr	1
Bola medicinal 5000 Gr	1
Bola medicinal bicolor 3 Kg	3
Bola medicinal bicolor 5 Kg	5
Bola Select Ultimate T2	4
Bola Select Ultimate T3	1
Bomba Rucanor simples	1
Boque de ginástica	2
Caixa primeiros socorros	1
Camisola de guarda-redes Andebol Kempa	2
Carro transporte bolas 54x82x85 metal	3
Carro transporte colchões	1
Chaveiro 96 uni	1
Cinto p/treino de potência	1
Cinturão russo – Tirante muscular	1
Colchão de ginástica queda 250x100x20	3
Colchão de ginástica rolo	1

Colchão de ginástica solo 250x100x20	12
Colchão de ginástica PVC 200x100x10	4
Colete Lastrado 10Kg – Homem	1
Compressor ar Dynamac Dari 25/15 s/n: B040026958	1
Cone de delimitação 35cm furado amarelo	20
Cone/sinalizador grande	15
Cone/sinalizador médio	5
Cone/sinalizador pequeno	30
Conjunto 50 sinalizadores médio	1
Conjunto correias Dinamic Trainer	2
Corda de saltar Essential	15
Cronómetro Top Score	5
Dardo de esponja azul	1
Disco de ferro 10 Kg	2
Disco de ferro 2 Kg	2
Disco de ferro 5 Kg c/pegas	2
Disco de musculação 2,5 Kg	4
Disco de musculação borracha 28 mm 10 Kg Domyos	2
Disco de musculação borracha 28 mm 5 Kg Domyos	6
Disco de musculação ferro 28mm 5Kg	4
Disco soft	3
Dossier Porta-licenças	5
Escada de treino modulável 4m Kipsta	1
Espaldar de ginástica 90x258x13	1
Estante de metal encaixe 100x200x40	2
Fita de suspensão Strap Domyos 100	1
Fita de treino elástica Domyos 15Kg	4
Fita de treino elástica Domyos 25Kg	5
Fita de treino elástica Domyos 50Kg	6
Fita elástica 150x15 cm extra forte	6
Fita métrica rolo 20 Mts	1

Halter de musculação conjunto 10 Kg Domyos	3
Halter de musculação Kettlebell 4 Kg Domyos	1
Halter de musculação Kettlebell 6 Kg Domyos	1
Halteres de 10 Kg	2
Jogo da macaca em placas desmontáveis	1
Jogo de cestos	1
Jogo lançamento de Ringues	1
Kit Boccia 8 bolas	1
Mala de socorro CS	1
Mala de socorro CS equipada	1
Marcador de pontos manual (pasta)	1
Marcador de pontos manual triangular ELK	1
Mini-trampolim elástico ginástica	2
Multi-sinalizador porta bastão	1
Pack ELK + Victor – Match	1
Pasta de treinador Andebol/Futsal	1
Patins clássicos de rodas paralelas (Par)	15
Peso de ginástica Kettlebell de 10 Kg	1
Peso de ginástica Kettlebell de 12 Kg	1
Peso de ginástica Kettlebell de 8 Kg	1
Peso de lançamento 3 Kg	5
Placa TM Break	6
Plinto 6 caixas	2
Plinto 8 caixas	1
Plyo box de madeira natural – 3 medidas 51x61x76cm	1
Poste de corfebol + cesto	2
Poste de Voleibol	4
Raqueta Badminton Victor ST-1650	30
Raqueta de Badminton	20
Raqueta de Badminton ELK Match	15
Raqueta de Badminton Victor AL2200	15

Raqueta de ténis	26
Raqueta ténis de mesa Donic™	4
Rede badminton	3
Rede de badminton	2
Rede de futsal-Andebol linha Oro 4mm	4
Rede de futsal-Andebol s/nós preta	1
Rede de Voleibol	2
Saco de transporte Kempa Trolley™ negro™	2
Saco desporto c/rodas 81x35x40	2
Saco material desportivo 81x35x40 c/rodas	4
Saco treino funcional 15 Kg vermelho	1
Saco treino funcional 25 Kg verde	1
Sofá individual estofado castanho ant.	1
Step ECON Ref.109027	6
Suporte de cordas	2
Tapete Cairo 1500x200 Mts	1
Testemunho de alumínio	10
Toalha preta/branca	3
Trampolim redondo 100cm	1
Trampolim Reuther™	2

## ANEXO II – Ficha de caracterização individual

 <p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CELORICO DE BASTO C/AL. CELORICO - LAGAR E TEXAS</p>	<p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO EB 2,3/S de Celorico de Basto Ficha de caracterização individual</p>	
Nome: _____	N.º _____	Ano/turma: _____
Idade: _____	Data de nascimento: ____/____/____	Nacionalidade _____
Morada: _____		
Código Postal: _____ - _____	Naturalidade: _____	Telefone: _____

### QUESTIONÁRIO

A aplicação deste questionário tem como objetivo avaliar sócio e desportivamente os alunos do 12º ano da turma B da Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto, de forma a caracterizar melhor os hábitos gerais dos alunos. Este estudo de turma está inserido no Estágio de Prática Pedagógica Supervisionada e será realizado pelo Professor Estagiário Tiago Alves da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O preenchimento do mesmo é individual e sigiloso e pedimos que respondas com o máximo de sinceridade. Obrigado

#### 1. AGREGADO FAMILIAR

Nome (primeiro e último)	Parentesco	Idade	Habilitação escolar	Profissão	Situação profissional*

\*Empregado/Desempregado/Reformado

a. Em qual das situações os teus pais se encontram (assinala com uma cruz)?

Casados	Separados	Pai		Mãe	
		Ausente	Falecido	Ausente	Falecido

b. Número de irmãos: 0  1  2  3  4  +4

c. Vives com (assinala com uma cruz):

Pai	Mãe	Irmãos	Família de acolhimento	Instituição	Outro

d. Como consideras a tua relação com os teus pais?

Má  Razoável  Boa  Muito Boa

e. Como consideras a tua relação com os teus irmãos?

Má  Razoável  Boa  Muito Boa

f. Alguma das pessoas indicadas pratica ou praticou algum desporto? Não  Sim

i. Quem: \_\_\_\_\_ Qual/Quais \_\_\_\_\_

## 2. SAÚDE/HÁBITOS DE HIGIENE

a. Tem problemas de saúde? Sim  Não

b. Se sim qual? \_\_\_\_\_

c. Tomas algum medicamento regularmente? Sim  Não

d. Se sim qual? \_\_\_\_\_

e. Tens algum problema de saúde que te impossibilite à prática desportiva regular das aulas de Ed. Física? Sim  Não

f. Se sim qual? \_\_\_\_\_

g. Qual é o teu peso? (aprox.) \_\_\_\_\_ Kg Qual a tua altura? (aprox.) \_\_\_\_\_ cm

h. Costumas tomar banho depois das aulas de Ed. Física?

Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre

### 3. ROTINA DIÁRIA/ DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

a. *Normalmente* a que horas te levantas e a que horas te costumavas deitar?

Levantar			Deitar		
Antes das 7h	Entre as 7/8h	Após as 8h	Antes das 22h	Entre as 22/24h	Após as 24h

b. Em média quantas horas dormes em período escolar? \_\_\_\_\_

c. Qual é a distância entre a tua casa e a escola (km)? \_\_\_\_\_

d. Para vires para a escola deslocas-te *normalmente* (1 opção):

A pé	De mota	De carro	De bicicleta	Transportes públicos	Outro? Qual?

e. *Em média*, quanto tempo demoras no caminho de casa para a escola? \_\_\_\_\_

### 4. NUTRIÇÃO

a. Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço	Lanche meio-dia	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia

b. Onde tomas *normalmente* o pequeno-almoço e o almoço em tempo de aulas (1 opção)?

Pequeno-Almoço				Almoço				
Casa	Escola	Café	Outros	Casa	Bar	Cantina	Restaurante	Outros

## 5. VIDA ESCOLAR

- a. Já reprovaste? Sim  Não
- b. Se sim, indica o n.º de vezes: \_\_\_\_\_
- c. Qual a disciplina que mais gosta? \_\_\_\_\_
- d. Qual a disciplina que menos gosta? \_\_\_\_\_
- e. Qual a profissão que gostaria de exercer no futuro? \_\_\_\_\_

## 6. TEMPOS LIVRES

- a. Como ocupas os tempos livres

Estar com os amigos		Passear	
Praticar desporto		Ir ao cinema	
Computador		Ler	
Televisão		Ir ao café	
Estudar		Outros	

## 7. A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- a. Qual o interesse que a aula de Ed. Física desperta em ti?

Nenhum	Muito pouco	Pouco	Algum	Muito

- b. Como te sentes depois da aula de Ed. Física?

\_\_\_\_\_

- c. Preenche a seguinte tabela, relativa às modalidades que:

	Mais Gostas	Menos Gostas	Tens mais dificuldades	Aprendeste em anos anteriores
Andebol				
Atletismo				
Ténis				

<b>Badminton</b>				
<b>Basquetebol</b>				
<b>Futebol</b>				
<b>Patinagem</b>				
<b>Futsal</b>				
<b>Ginástica</b>				
<b>Dança</b>				
<b>Natação</b>				
<b>Voleibol</b>				
<b>Rugby</b>				
<b>Outra</b>				

d. Praticas algum desporto? Sim  Não

a. Se sim, qual? \_\_\_\_\_

b. Se sim, com que frequência?

<b>Menos de 3h semanais</b>	<b>3h semanais</b>	<b>4h semanais</b>	<b>5h semanais</b>

e. Praticas ou já praticaste algum desporto federado? Sim  Não

a. Se sim, qual? \_\_\_\_\_

b. Escolhe 3 características que aches essenciais num professor de Ed. Física?

<b>Pontual</b>		<b>Assíduo</b>	
<b>Tolerante</b>		<b>Brincalhão</b>	
<b>Rígido</b>		<b>Autoritário</b>	
<b>Simpático</b>		<b>Exigente</b>	
<b>Bem-disposto</b>		<b>Competente</b>	
<b>Sentido de justiça</b>		<b>Outros, quais?</b>	

**Obrigado pela tua colaboração**

## ANEXO III – Questionário sociométrico



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
CELORICO DE BASTO  
LUAZEL - LARUMEL - VILA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

EB 2,3/S de Celorico de Basto

Questionário Sociométrico

Nome: \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_ Ano/turma: \_\_\_\_\_

**Este questionário será absolutamente sigiloso (as suas respostas nunca serão divulgadas) pelo que deves responder com toda a sinceridade. Obrigado.**

**1. Escolhe três colegas com quem gostarias de formar de grupo.**

- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_

**2. Escolhe três colegas com quem não gostarias de formar grupo.**

- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_

**3. Escolhe três colegas da tua turma a quem contarias um segredo.**

- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_

**4. Escolhe três colegas da tua turma a quem não contarias um segredo.**

- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_

## APTIDÃO AERÓBIA

---



Vaivém



Milha

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

---



Índice de Massa Corporal



Massa Gorda



Perímetro da Cintura

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

---



Abdominais



Flexões de Braços



Impulsão Horizontal



Impulsão Vertical



Agilidade 4x10 m



Velocidade 20 m / 40 m



Flexibilidade dos Ombros



Flexibilidade dos membros inferiores

## ANEXO V – Tarefas, datas e ponderações



# ANEXO VI – Planeamento anual

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO Casa Celorico - "Educar e Inovar"		PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TURMA 2019/2020 - EDUCAÇÃO FÍSICA (12ºB)								Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto	
DIA	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	
S											
D				1							
2ª				2							
3ª				3							
4ª				4							
5ª				5							
6ª				6							
S				7							
D				8							
2ª				9							
3ª				10							
4ª				11							
5ª				12							
6ª				13							
S				14							
D				15							
2ª				16							
3ª				17							
4ª				18							
5ª				19							
6ª				20							
S				21							
D				22							
2ª				23							
3ª				24							
4ª				25							
5ª				26							
6ª				27							
S				28							
D				29							
2ª				30							
3ª				31							
4ª											
5ª											
6ª											
S											
D											

Modalidade	Nº de Aulas	Blocos de 50'	Blocos de 100'	Início-Fim
UD VOLEIBOL	16 AULAS	6	5	2/10/2019-8/11/2019
UD GINÁSTICA ACROBÁTICA	15 AULAS	5	5	13/11/2019-13/12/2019
UD FUTEBOL	12 AULAS	4	4	8/1/2020-31/1/2020
RAQUETAS- BADMINTON E TÊNIS DE MESA	11+12 AULAS	7	8	5/2/2020-27/3/2020
UD NATAÇÃO	10 AULAS	4	3	15/4/2020-8/5/2020
UD DANÇA	10 AULAS	4	3	13/5/2020-3/6/2020
ACTIVIDADES NÃO CURRICULARES				

Horário Escolar 12ºB	
4ª Feira	6ª Feira
Bloco 50'	Bloco 100'
12h20-13h10	10h30-12h10

## ANEXO VII – Unidade Didática de Futebol

UNIDADE DIDÁTICA			Futebol- Nível Elementar				Planificação	
POPULAÇÃO ALVO	ANO	12 <sup>º</sup>	CRITÉRIOS, PARÂMETROS PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. SÓCIO-AFETIVO (SABER ESTAR)	10%	Responsabilidade e integridade	2%	Observação Direta; Frequência; Ocorrências: proporcional ao nº de aulas realizadas
	TURMA	B				Excelência e exigência	3%	Observação Direta; Frequência
						Autonomia, curiosidade e espírito crítico	3%	Observação Direta; Frequência; Ocorrências
	MASCULINO	15		D. COGNITIVO (SABER COMO SE FAZ)	10%	Participação, cooperação e cidadania	2%	Observação Direta; Frequência
	FEMININO	14		D. PSICOMOTOR (SABER FAZER)	70%	Conhecimentos	10%	Teste Escrito à Unidade Didática
		Aptidão Física	10%			Aplicação de uma seleção de testes do Fit Escola (20 valores corresponde aos 7 testes dentro da Zona Saudável)		
		Avaliação Prática da UD	10%			Observação Direta; Escala par: 0(NE) 1(EMM) 2(EM) 3(EB) 4(EMB); (soma / max) X 100		
				Nível de Prestação nas aulas	60%	Observação Direta		
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	INÍCIO E TÉRMINO		Início a 08/01/2020 e término a 31/01/2020				
		NÚMERO DE AULAS		8 aulas- 4 aulas de 50 minutos e 4 aulas de 100 minutos - <b>4ªfeira</b> (12h20-13h10) e <b>6ªfeira</b> (10h30-12h10)				
	MATERIAIS	INSTALAÇÕES		Pavilhão da Escola EB 2,3/S de Celorico, Campo exterior da Escola EB 2,3/S de Celorico, Estádio Municipal de Celorico de Basto				
		MATERIAL DIDÁTICO		18 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores.				
	HUMANOS	PROFESSOR		João Varejão - Professor responsável ..... Tiago Alves - Professor estagiário				
	OUTROS		Professor Estagiário (Nuno Cunha); Alunos - Os alunos impossibilitados de realizar a aula podem ajudar o professor(nomeadamente na montagem e desmontagem do material e arbitragem) Assistentes operacionais - 2 assistentes ( 1 do sexo feminino e outro do sexo masculino). - Responsáveis pelo controlo geral e apoio educativo.					
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO (SABER ESTAR)	O aluno: a) coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; b) aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.						
	DOMÍNIO COGNITIVO (SABER COMO SE FAZ)	Sempre que questionado o aluno conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.						
	DOMÍNIO PSICOMOTOR (SABER FAZER)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: <ol style="list-style-type: none"> <li>Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: <ol style="list-style-type: none"> <li>Remata, se tem a baliza ao seu alcance. <ol style="list-style-type: none"> <li>Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</li> <li>Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> </ol> </li> <li>Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</li> <li>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li> <li>Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</li> <li>Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> </ol> </li> <li>Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.</li> </ol> </li> </ol>						

Aula/Data	Espaço	Objetivos Específicos	Conteúdos	Função Didática	Estratégias	Avaliação	Material
1 08/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Avaliação da prestação motora e o nível médio da turma para a modalidade; Apresentação da modalidade e suas regras.	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	Avaliação/Controle	Exercícios Critério Jogo Formal	Diagnóstica	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
2/3 10/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola Domínio do remate	passé, receção de bola, remate, condução de bola, drible	1ª Transmissão/Assimilação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
4 15/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Domínio do remate de cabeça; Domínio do remate; Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola.	1ª Transmissão/Assimilação Exercitação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
5/6 17/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Domínio do drible/finta; Domínio da desmarcação; Domínio do remate de cabeça; Domínio do remate; Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	1ª Transmissão/Assimilação Exercitação Consolidação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
7 22/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Domínio da marcação; Domínio do drible/finta; Domínio da desmarcação; Domínio do remate de cabeça; Domínio do remate; Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	1ª Transmissão/Assimilação Exercitação Consolidação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
8/9 24/01/2020	Estádio Municipal de Celorico de Basto	Domínio da marcação; Domínio do drible/finta; Domínio da desmarcação; Domínio do remate de cabeça; Domínio do remate; Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	Exercitação Consolidação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados Jogo formal	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
10 29/01/2020	1/3 Pavilhão interior	Domínio da marcação; Domínio do drible/finta; Domínio da desmarcação; Domínio do remate de cabeça; Domínio do remate; Domínio passe/receção; Domínio da condução de bola	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	Exercitação/Consolidação	Situações analíticas Jogos Reduzidos/Condicionados Jogo formal	Formativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes
11/12 31/01/2020	Estádio Municipal de Celorico de Basto	Avaliação individual da prestação motora dos alunos consoante os conteúdos abordados; Comparação dos resultados obtidos com a avaliação diagnóstica	passé, receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.	Avaliação/Controle	Jogo Formal	Sumativa	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes

## **ANEXO VIII – Balanço da Unidade Didática de Futebol**

### **Balanço da Unidade Didática de Futebol**

A unidade didática de Futebol, decorreu durante o mês de Janeiro sendo que o tempo despendido para a UD foram 8 aulas, divididas em 4 aulas de 50 minutos e 4 aulas de 100 minutos, durante as quais os alunos desenvolveram um conhecimento prático e teórico da modalidade, nomeadamente dos conteúdos abordados. Em suma a unidade didática correu muito bem. Os alunos tiveram uma excelente atitude nas aulas, denotando uma boa evolução ao longo da UD. Deste modo sinto que contribui para a aprendizagem e evolução dos alunos.

### **Fatores de sucesso (estratégias utilizadas adequadamente)**

As estratégias utilizadas ao longo da unidade didática resultaram, e portanto devem ser mantidas numa futura UD de desportos coletivos. Uma das estratégias passou pela utilização de jogo condicionado em praticamente todas as aulas, e permitiu manter os alunos sempre motivados ao longo das aulas. A utilização de alunos como agentes de ensino para demonstração, foi outra estratégia adotada e faz com que os alunos se sintam “essências” nas aulas. Outra estratégia foi a de manter os mesmos grupos do início ao fim da aula, o que permitiu reduzir os tempos de organização da aula, aumentando deste modo o tempo de empenhamento motor dos alunos. Os grupos para a realização do jogo também foram os mesmos durante a unidade didática o que também permitiu uma redução significativa do tempo de organização. A estratégia de realizar grupos heterogéneos, foi uma aposta muito positiva, pois permitiu por um lado os alunos com mais dificuldades terem uma grande evolução, mas por outro, os alunos mais capacitados tiveram uma grande cooperação para ajudar esses alunos a evoluir. A utilização de exercícios dinâmicos também permitiu para que os alunos se mantivessem motivados para as aulas.

### **Fatores de insucesso (estratégias que não resultaram)**

A estratégia que não resultou aconteceu na aula 2 e 3, que foi a de realizar jogo 7x7 num terço de campo disponível no pavilhão.

## **Sugestões para resolução dos problemas/Estratégias de melhoria das próximas unidades didáticas**

Manter a mesma organização nos desportos desportos coletivos, pois permite aumentar o tempo de atividade motora dos alunos. Nas próximas aulas devo introduzir aquecimentos lúdicos de forma a que os alunos se mantenham motivados.

### **Imprevisto e modo de resolução**

Ao longo da unidade didática aconteceram alguns imprevistos, mas cabe a nós professores resolver da melhor forma, tendo sempre em conta o melhor para os alunos. Um dos imprevistos foi a indisponibilidade de utilizar o Estádio Municipal e outra foram as questões metereológicas. Em relação a indisponibilidade de utilizar o Estádio Municipal, readaptei a aula nº11 e 12 (avaliação sumativa), e enquanto 2 grupos realizavam jogo as outras duas realizagem um circuito funcional. Em relação as questões metereológicas adversas, que por vezes nos impedia de realizar a aula no campo exterior da escola, o plano era readaptados as condições do espaço existente no Pavilhão interior, mas no entanto, era mantidos todos os tempos e exercicios propostos.

## ANEXO IX – Plano de aula de Futebol

### Plano de Aula

<b>Data:</b>	17/01/2020	<b>Hora:</b>	10h30-12h10	<b>Tempo Horário:</b>	100' (77')
<b>U.D:</b>	Futebol	<b>Local/Instalações:</b>	1/3 Pavilhão interior (Pavilhão)	<b>Nº de Aula da UD</b>	5 e 6
			Campo exterior	<b>Nº de Alunos</b>	29
<b>Ano/Turma:</b>	12ºB	<b>Professor:</b>	José Tiago Alves		
<b>Função Didática:</b>	<b>1ª</b> Transmissão/Assimilação Exercitação e Consolidação	<b>Material Didático:</b>	8 bolas de futebol, 4 balizas, 25 sinalizadores, 7 coletes azuis, 7 coletes vermelhos, 7 coletes verdes		
<b>Objetivo específico</b>			<b>Conteúdos</b>		
<b>Domínio do drible/finta;</b> <b>Domínio da desmarcação;</b> Domínio do cabeceamento; Domínio do passe/recepção; Domínio da condução de bola; Domínio do remate.			Passe, recepção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação e marcação.		

#### 1º Objetivo operacional

**Ação:** Drible/finta

**Contexto:** Grupos de 3

**Critérios de êxito:** Ganhar espaços vitais no terreno de jogo, superar o adversário

#### 2º Objetivo operacional

**Ação:** Drible/finta

**Contexto:** Jogo reduzido 1x1

**Critérios de êxito:** Ganhar espaços vitais no terreno de jogo, superar o adversário

#### 3º Objetivo operacional

**Ação:** Desmarcação

**Contexto:** Grupos de 2 (2x0 + GR)

**Critérios de êxito:** Fugir a marcação individual do adversário, tirar partido de uma vantagem espaço temporal

#### 4º Objetivo operacional

**Ação:** Desmarcação

**Contexto:** Grupos de 2 (2x1 + GR)

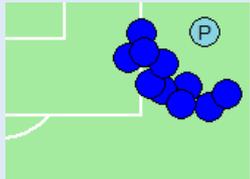
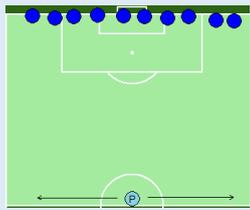
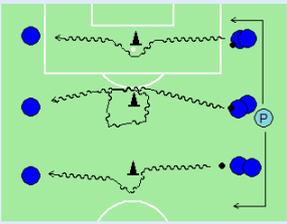
**Critérios de êxito:** Fugir a marcação individual do adversário, tirar partido de uma vantagem espaço temporal

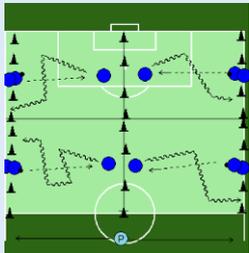
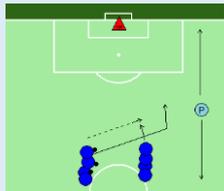
#### 5º Objetivo operacional

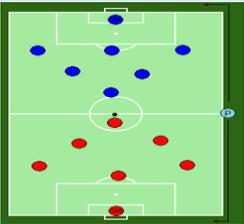
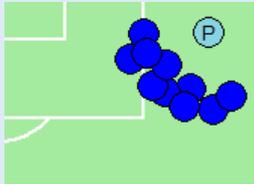
**Ação:** Todas as ações técnico – táticas abordadas

**Contexto:** Jogo Condicionado, 7x7 em campo reduzido

**Crítérios de êxito:** **Passe:** Estabelecer um meio de colaboração com os colegas; **Recepção:** Dominar a bola de forma a assumir a iniciativa seguinte; **Condução de bola:** Progressão no terreno de jogo; **Remate:** Introduzir a bola na baliza; **Drible/Finta:** Ganhar espaços vitais no terreno de jogo, superar o adversário; **Desmarcação:** Fugir a marcação individual do adversário, tirar partido de uma vantagem espaço temporal.

TT	TP	Sequência das tarefas	Descrição	Estratégia/Controlo	Organização
10h38	2'	<b>Introdução da aula e instrução inicial</b>	Alunos posicionados em meia-lua em frente ao professor de costas para o foco de desatenção, realização da chamada e apresentação dos objetivos da aula e regras de segurança.	Falar alto de forma clara e concisa não perdendo muito tempo; utilizar questionamento direcionado, manter clima positivo na aula.	
10h40	1'	<b>T/I/O</b>	Os alunos transitam para o local pretendido, organizam-se e iniciam o aquecimento.		
10h41	10'	<b>Aquecimento</b>	Ativação dos alunos de forma a aumentar a predisposição para aula, elevando a sua temperatura corporal. Realização de mobilidade articular. Desenvolver a condição física dos alunos.	O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.	
10h51	1'	<b>T/I/O</b>	À chamada do professor, os alunos, dirigem-se na sua direção organizando-se em meia-lua; o professor dá a instrução (verbalmente) para o exercício seguinte e demonstra.		
10h52	8'	<b>1º Objetivo Operacional</b>	Os alunos em grupos de 3, vão se colocar frente a frente e vão realizar condução até ao sinalizador e realizam drible sobre o sinalizador. Após o drible executam passe para o colega da frente. O aluno que executa o passe, dirige-se para trás do aluno que recebe. E assim, sucessivamente. <b>Variante:</b> Pé direito/Pé esquerdo	O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.	

11h00	1'	<b>T/I/O</b>	À chamada do professor, os alunos, dirigem-se na sua direção organizando-se em meia-lua; o professor dá a instrução (verbalmente) para o exercício seguinte e demonstra.		
11h01	12'	<b>2º Objetivo Operacional</b>	Os alunos organizados em grupos de 2 realizam jogo 1X1 durante um curto período de tempo. Após golo, ou tempo predefinido, trocam de posição com os que estão no exterior, e assim sucessivamente.  Variante: Jogo 2x2	<p>O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.</p> <p><b>Drible/finta:</b> Enganar e desequilibrar o defesa através de uma simulação; ganhar espaço para executar outras ações (passe, remate); mudar de direção e acelerar bruscamente no momento de ultrapassar o adversário.</p>	
11h13	1'	<b>T/I/O</b>	À chamada do professor, os alunos, dirigem-se na sua direção organizando-se em meia-lua; o professor dá a instrução (verbalmente) para o exercício seguinte e demonstra.		
11h14	10'	<b>3º Objetivo Operacional</b>	Os alunos organizados em grupos de 2, realizam passe ao colega e deslocamento por trás das costas, desmarcando-se à frente. Quando chegarem à baliza efetuam o remate.	<p>O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.</p> <p><b>Desmarcação</b> – Criar linhas de passe; explorar espaços vazios; Criar superioridade numérica.</p>	
11h24	1'	<b>T/I/O</b>	À chamada do professor, os alunos, dirigem-se na sua direção organizando-se em meia-lua; o professor dá a instrução (verbalmente) para o exercício seguinte e demonstra.		
11h25	10'	<b>4º Objetivo Operacional</b>	Mantendo a organização do exercício anterior em grupos de 2, ao apito saem com uma bola para atacar a baliza. Junto ao poste encontra-se um defensor que sai na direção dos 2 alunos em posse de bola, na tentativa de recuperar a bola. O aluno que finaliza fica a defender, o defensor fica a GR e o GR passa para a fila.	<p>O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.</p>	

11h35	1'	<b>T/I/O</b>	À chamada do professor, os alunos, dirigem-se na sua direção organizando-se em meia-lua; o professor dá a instrução (verbalmente) para o exercício seguinte e demonstra.		
11h36	20'	<b>5º Objetivo Operacional</b>	Os alunos realizam jogo reduzido 7x7, tendo em conta os objetivos da aula.	O professor desloca-se por fora do grupo de trabalho e coloca-se de forma a poder vê-los a todos, dando feedbacks individuais e/ou turma, caso se justifique.	
11h56	2'	<b>Retorno à calma</b>	Realizado de forma ativa pelo professor, recorrendo a exercícios de flexibilidade.		
11h58 12h00	2'	<b>Balço final</b>	Diálogo com os alunos sobre a aula, questionando-os sobre a dificuldade da aula e fornecimento de feedbacks sobre a sua realização e extensão aos conteúdos da aula seguinte.	Falar alto, de forma clara e concisa, reforçar objetivo específico aprendido, motivar os alunos para a próxima aula.	

Observações: \_\_\_\_\_

**Legenda:**


 - alunos;
  - professor;
  - deslocamentos;
  - passe;
  - remate;
  - sinalizadores;
 

 - bola de Futebol
  - drible

## **ANEXO X – Balanço do Plano de aula de Futebol**

### **Balanço de aula**

O objetivo desta aula foi a 1ª transmissão/ assimilação do drible/finta e da desmarcação e a exercitação dos conteúdos abordados nas últimas aulas (passe, receção, condução de bola, remate e cabeceamento). De modo geral a aula correu bem, tendo sido cumpridos os tempos previstos dos exercícios. Em relação aos alunos, o aluno nº29 (Pedro Marques) faltou à aula, e os alunos nº3 (Soraia Martins) e nº15 (Hugo Ribeiro) não realizaram a aula por falta de material tendo feito o relatório de aula. Os restantes alunos estiveram presentes na aula, tendo realizado a totalidade da aula, não havendo desrespeito pelas regras, colegas ou professor.

### **Fatores de sucesso (estratégias utilizadas adequadamente)**

Transferi parte das estratégias adotadas na última aula, que passaram pela realização de exercícios mais analíticos de forma a exercitar com mais frequência os objetivos propostos para a aula. As estratégias adotadas voltaram a dar resultados positivos, pois este tipo de organização já lhe é familiar, o que ajuda imenso e reduz os tempos de organização e conseqüentemente, existe um maior tempo de empenhamento motor por parte dos alunos.

Optei realizar grupos heterogéneos em todos os objetivos operacionais, porque pretendo os alunos mais aptos ajudarem os colegas que expressam mais dificuldades de forma a que estes possam evoluir tanto na execução dos gestos técnicos assim como na compreensão do jogo.

### **Fatores de insucesso (estratégias que não resultaram)**

Do meu ponto de vista, as estratégias adotadas para a aula revelaram-se adequadas e com sucesso. No entanto perdi algum tempo na escolha das equipas, devido a alguns casos de indecisão por parte dos alunos.

### **Sugestões para os problemas/Estratégias de manutenção e/ou modificação**

Nas próximas aulas, irei manter as mesmas equipas nas situações de jogo, de forma a evitar mais perdas de tempo na escolha das equipas, aumentando assim o tempo de empenhamento motor do aluno.

### **Alterações efetuadas ao plano de aula**

Não houve alterações ao plano de aula.

## ANEXO XI – Exemplo Tarefa e Desafio

### TAREFA 2

27 de Abril a 2 de Maio de 2020

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Sessões de Exercício Físico

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

Nesta semana, terás como tarefa, realizar **10 exercícios** que te propomos na figura abaixo e deves repetir cada um deles de acordo com os seguintes níveis:

- **40 vezes** se estiveres no nível avançado,
- **30 vezes** se estiveres no nível intermédio,
- **20 vezes** se estiveres no nível iniciante.

Pretendo que realizes estes 10 exercícios pelo menos 3 vezes por semana.

Não te esqueças de iniciar as sessões com a ativação geral que fazias nas nossas aulas de Educação Física. Começa pelo pescoço, ombros, braços, tronco, joelhos e pés. Assim, já estás pronto(a) para iniciar a tua sessão de exercício físico.

Não te esqueças do equipamento e da hidratação constante.

No final de cada sessão deves cumprir um desafio lançado por nós. Esses desafios consistem na realização de exercícios específicos durante 30 segundos. No final de cada sessão deves preencher todos os itens da tua folha de registo (última página).

Depois de te procurares manter sempre ativo e realizares todas as sessões de treino e os respetivos desafios, deves colocar esta ficha de registo, devidamente preenchida e identificada no **TEAMS até ao dia 2 de maio de 2020**.

BOM ESTUDO, BONS TREINOS, MANTÉM-TE ATIVO, FICA EM CASA E FICA BEM!

## 🏠 Sequência de 10 Exercícios

Repete 40 vezes se estiveres no nível avançado.

Repete 30 vezes se estiveres no nível intermédio.

Repete 20 vezes se estiveres no nível iniciante.



🏠 No final do Desafio realiza os seguintes Alongamentos:



FICHA REGISTO DESAFIOS TAREFA 2

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

<u>SESSÕES DE TREINO</u>	<u>FREQUÊNCIA CARDÍACA</u>	<u>DESAFIO</u>	<u>IMAGEM</u>	<u>N.º TOTAL DE REPETIÇÕES EM 30 SEGUNDOS</u>
Data Sessão: ____/____/2020 Frequência Cardíaca _____		<b>Desafio 1:</b> Agachamento (30 segundos)		1ª Sessão -
				2ª Sessão -
				3ª Sessão -
				Observações:
Data Sessão: ____/____/2020 Frequência Cardíaca _____		<b>Desafio 2:</b> Flexões (30 segundos)		1ª Sessão -
				2ª Sessão -
				3ª Sessão -
				Observações:
Data Sessão: ____/____/2020 Frequência Cardíaca _____		<b>Desafio 3:</b> Abdominais (30 segundos)		1ª Sessão -
				2ª Sessão -
				3ª Sessão -
				Observações:
Data Sessão: ____/____/2020 Frequência Cardíaca _____		<b>Desafio 4:</b> Salto Joelhos ao peito (30 segundos)		1ª Sessão -
				2ª Sessão -
				3ª Sessão -
				Observações:

**Nota:** No final de cada dia de treino, deves realizar os 4 desafios. Após a realização dos desafios (1,2,3 e 4) em cada dia de treino, mede a **Frequência Cardíaca (FC)** uma única vez e regista (mede no pulso, no pescoço ou no peito, durante 1 minuto).

Responde às seguintes perguntas no final da semana antes de enviar a tarefa:

1. A que horas acordas normalmente? \_\_\_\_\_
2. A que horas te deitas? \_\_\_\_\_
3. Que quantidade de água bebes por dia? \_\_\_\_\_(copos)
4. Quantas refeições fazes normalmente por dia? \_\_\_\_\_
5. A que horas tomas o pequeno almoço? \_\_\_\_\_ o almoço? \_\_\_\_\_ e o jantar? \_\_\_\_\_
6. Quantas horas passas por dia diante do computador? \_\_\_\_\_
7. Quais as atividades que fazes durante o dia para além de estudar/realizar tarefas?  
\_\_\_\_\_

ANEXO XII – Avaliação Diagnóstica

UNIDADE DIDÁTICA - Futebol

		AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA							
		D Psicomotor						Pontos	Nota
		1	2	3	4	5	6		
1	Ana Catarina Gonçalves	2	3	3	2	2	2	14	11,7
2	Ana Rita Silva	1	1	2	1	1	1	7	5,8
3	Ana Soraia Martins	2	2	3	2	2	2	13	10,8
4	Carla Francisca Moura	2	2	1	1	1	2	9	7,5
5	Carlos Alexandre Pereira	2	2	2	2	1	1	10	8,3
6	Carlos Daniel Gonçalves	2	3	2	2	2	3	14	11,7
7	Cátia Daniela Silva	2	2	2	1	1	2	10	8,3
8	Diogo Filipe Silva	4	3	4	3	3	2	19	15,8
9	Diogo Filipe Carvalho	2	3	3	2	3	2	15	12,5
10	Diogo José Lima	3	3	3	2	2	2	15	12,5
11	Eduardo Rafael Cunha	4	3	4	3	3	2	19	15,8
12	Eva Micaela Meireles	2	1	2	1	1	1	8	6,7
13	Filipa Inês Silva	3	3	3	2	2	2	15	12,5
14	Gonçalo Magalhães	3	3	3	3	3	2	17	14,2
15	Hélio José Rodrigues	2	2	2	2	3	2	13	10,8
16	Hugo Sousa Ribeiro	2	2	3	2	3	3	15	12,5
17	João Filipe Magalhães	3	4	3	4	3	2	19	15,8
18	João Pedro Pereira	2	3	2	2	3	2	14	11,7
19	José António Teixeira	2	3	3	2	3	2	15	12,5
20	Lara Adriana Carvalho	2	2	2	2	2	2	12	10,0
21	Marco António Sousa	3	3	3	3	2	3	17	14,2
22	Maria Beatriz Magalhães	1	2	2	1	2	1	9	7,5
24	Maria João Martins	2	2	2	2	2	1	11	9,2
25	Mariana Teixeira	2	2	3	2	3	2	14	11,7
26	Mariana Sofia Leite	2	2	2	1	2	2	11	9,2
27	Marta do Carmo Silva	1	2	2	2	2	1	10	8,3
28	Nuno Miguel Marinho	3	4	4	3	4	3	21	17,5
29	Pedro Miguel Marques	2	3	3	2	2	3	15	12,5
30	Pilar Gonçalves Mota	1	1	1	1	1	1	6	5,0

<p>OBSERVAÇÕES:</p> <p><b>Fórmula da Evolução:</b>  <math>((P \text{ Final} - P \text{ Inicial})/P \text{ Inicial}) \times 100</math>                      (maior que 50% = eficácia pedagógica)</p> <p><b>Escala par:</b>                      0 - Não executa (Neutro)                      1 Executa muito mal                      2 Executa mal                      3 Executa bem                      4 Executa muito bem</p>	<p><b>Objetivos Comportamentais Terminais:</b></p> <p><b>AÇÕES</b>                      1 - Recepção de Bola                      2 - Passe                      3 - Remate/Remate de cabeça                      4 - Drible/finta                      5 - Desmarcação                      6 - Marcação</p>
--	---

<b>total de pontos possíveis - 24</b>
---------------------------------------

ANEXO XIII – Avaliação Formativa (Responsabilidade e integridade)

Avaliação Formativa - Responsabilidade e integridade																												
12ºB		Aulas / Datas																				Futebol		Raquetas				
		Janeiro								Fevereiro								Março				Total Pontos	Nota 2%	Total Pontos	Nota 2%			
		Futebol								Raquetas (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa)																		
		Nº	Aluno	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14	19	21	28	4	6	11					13	18	20
1	Ana Gonçalves	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80					20,00	0,40	16,82	0,34
2	Ana Rita Silva	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,00	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					13,13	0,26	20,00	0,40
3	Ana Soraia Martins	0,80	0,80	0,00	0,20	0,20	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80					11,25	0,23	16,36	0,33
4	Carla Francisca Moura	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					17,50	0,35	20,00	0,40
5	Carlos Alexandre Pereira	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
6	Carlos Daniel Gonçalves	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
7	Cátia Daniela Silva	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
8	Diogo Filipe Silva	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	20,00	0,40
9	Diogo Filipe Carvalho	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
10	Diogo José Lima	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					18,13	0,36	20,00	0,40
11	Eduardo Rafael Cunha	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80					20,00	0,40	18,64	0,37
12	Eva Micaela Meireles	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					15,63	0,31	20,00	0,40
13	Filipa Inês Silva	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	20,00	0,40
14	Gonçalo Magalhães	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	20,00	0,40
15	Hélio José Rodrigues	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80					15,00	0,30	18,18	0,36
16	Hugo Sousa Ribeiro	0,80	0,80	0,20	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,20	0,80					16,25	0,33	17,27	0,35
17	João Filipe Magalhães	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80					16,25	0,33	18,64	0,37
18	João Pedro Pereira	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80					18,13	0,36	18,18	0,36
19	José António Teixeira	0,80	0,20	0,80	0,80	0,20	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					14,38	0,29	20,00	0,40
20	Lara Adriana Carvalho	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80					17,50	0,35	16,36	0,33
21	Marco António Sousa	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	20,00	0,40
22	Maria Beatriz Magalhães	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80					20,00	0,40	14,55	0,29
24	Maria João Martins	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
25	Mariana Teixeira	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80					18,13	0,36	17,27	0,35
26	Mariana Sofia Leite	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	20,00	0,40
27	Marta do Carmo Silva	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80					18,13	0,36	18,18	0,36
28	Nuno Miguel Marinho	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80					20,00	0,40	18,18	0,36
29	Pedro Miguel Marques	0,80	0,80	0,80	0,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,00	0,00	0,20	0,80					17,50	0,35	15,00	0,30
30	Pilar Gonçalves Mota	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,20	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					18,13	0,36	18,64	0,37

Assiduidade/Pontualidade  
(F – Falta; A- Atraso; FM-Falta de Material)

P = 0,8  
A = 0,4  
FM = 0,2  
F = 0,0

ANEXO XIV – Avaliação Sumativa

UNIDADE DIDÁTICA - Futebol

		AVALIAÇÃO SUMATIVA							
		D Psicomotor						Av. Sumativa	Nota (10%)
		1	2	3	4	5	6		
1	Ana Catarina Gonçalves	3	4	3	3	3	3	19	15,8
2	Ana Rita Silva	2	3	2	2	2	2	13	10,8
3	Ana Soraia Martins	3	3	4	3	2	3	18	15,0
4	Carla Francisca Moura	2	3	2	2	2	2	13	10,8
5	Carlos Alexandre Pereira	2	3	2	2	2	2	13	10,8
6	Carlos Daniel Gonçalves	3	4	3	3	3	3	19	15,8
7	Cátia Daniela Silva	2	3	2	2	2	2	13	10,8
8	Diogo Filipe Silva	4	4	4	4	4	3	23	19,2
9	Diogo Filipe Carvalho	3	4	3	3	4	3	20	16,7
10	Diogo José Lima	3	3	3	3	3	3	18	15,0
11	Eduardo Rafael Cunha	4	4	4	4	4	3	23	19,2
12	Eva Micaela Meireles	2	3	2	2	2	2	13	10,8
13	Filipa Inês Silva	4	4	4	3	3	2	20	16,7
14	Gonçalo Magalhães	4	4	4	3	4	3	22	18,3
15	Hélio José Rodrigues	2	3	3	2	3	2	15	12,5
16	Hugo Sousa Ribeiro	3	3	3	3	3	3	18	15,0
17	João Filipe Magalhães	4	4	4	4	4	3	23	19,2
18	João Pedro Pereira	3	3	3	3	3	3	18	15,0
19	José António Teixeira	3	4	3	3	3	3	19	15,8
20	Lara Adriana Carvalho	2	3	3	2	2	2	14	11,7
21	Marco António Sousa	3	4	4	3	3	4	21	17,5
22	Maria Beatriz Magalhães	2	3	2	2	2	2	13	10,8
24	Maria João Martins	2	3	3	2	3	2	15	12,5
25	Mariana Teixeira	3	3	3	3	4	3	19	15,8
26	Mariana Sofia Leite	3	3	2	2	3	2	15	12,5
27	Marta do Carmo Silva	2	2	3	2	3	2	14	11,7
28	Nuno Miguel Marinho	4	4	4	4	4	4	24	20,0
29	Pedro Miguel Marques	3	3	3	3	3	3	18	15,0
30	Pilar Gonçalves Mota	3	2	2	2	2	2	13	10,8

<p>OBSERVAÇÕES:</p> <p><b>Fórmula da Evolução:</b>  <math>((P \text{ Final} - P \text{ Inicial})/P \text{ Inicial}) \times 100</math>                  (maior que 50% = eficácia pedagógica)</p> <p><b>Escala par:</b></p> <p>0 - Não executada (Neutro)</p> <p>1 Executa muito mal</p> <p>2 Executa mal</p> <p>3 Executa bem</p> <p>4 Executa muito bem</p>	<p><b>Objetivos Comportamentais Terminais:</b></p> <p><b>AÇÕES</b></p> <p>1 - Recepção de Bola</p> <p>2 - Passe</p> <p>3 - Remate/Remate de cabeça</p> <p>4 - Drible/finta</p> <p>5 - Desmarcação</p> <p>6 - Marcação</p>
--	---

<b>total de pontos possíveis - 24</b>
---------------------------------------

# ANEXO XV – Avaliação Final



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
CELORICO DE BASTO  
COM CELORICO - ESCOLA E VILA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DE BASTO

Escola Básica e Secundária de Celorico de Basto

Grelha de Avaliação de Educação Física

Ano Letivo: 2019 / 2020



EDUCAÇÃO

TURMA: 12 <sup>º</sup> B				AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES											AVALIAÇÃO 2º Período				
Nº	Nome do(a) Aluno(a)	IDADE	SEXO	Área das Atividades Físicas 70%			Área da Aptidão Física 10%	Área dos Conhecimentos 10%	90%	ATITUDES E VALORES 10%				10%	Avaliação Final 2º Período	1º Período	Classificação Final 2º Período	Classificação Atribuída	Auto avaliação
				Futebol	Raquetas		FTescola	Teste		Participação, Cooperação e Cidadania 2%	Excelência e Exigência 3%	Responsabilidade e Integridade 2%	Autonomia, Curiosidade e Espírito Crítico 3%						
1	Ana Gonçalves	18	F	17,69	18,39	18,04	20,00	18,00	16,43	18,95	18,68	18,16	18,68	1,86	18,29	17,62	18,02	18	a)
2	Ana Rita Silva	17	F	16,12	16,49	16,30	13,33	16,00	14,35	17,89	17,11	17,11	17,63	1,74	16,09	15,66	15,91	16	a)
3	Ana Soraia Martins	16	F	16,71	17,61	17,16	16,67	17,00	15,38	15,79	15,26	14,21	15,26	1,52	16,90	16,77	16,84	17	a)
4	Carla Francisca Moura	17	F	15,26	16,38	15,82	10,00	16,00	13,67	18,95	18,29	18,95	18,95	1,88	15,55	15,06	15,35	16	a)
5	Carlos Alexandre Pereira	17	M	16,12	16,38	16,25	10,00	16,00	13,97	18,95	18,82	18,95	18,95	1,89	15,86	15,19	15,60	16	a)
6	Carlos Daniel Gonçalves	17	M	17,69	18,65	18,17	16,67	18,00	16,19	18,95	18,95	18,95	18,95	1,89	18,08	17,89	18,00	18	a)
7	Cátia Daniela Silva	17	F	16,98	17,38	17,18	16,67	17,00	15,39	18,95	18,95	18,95	18,95	1,89	17,29	17,03	17,18	17	a)
8	Diogo Filipe Silva	17	M	18,17	17,65	17,91	16,67	17,00	15,90	20,00	20,00	20,00	20,00	2,00	17,90	17,08	17,57	18	a)
9	Diogo Filipe Carvalho	17	M	17,81	17,68	17,75	13,33	18,00	15,56	18,95	18,95	18,95	18,95	1,89	17,45	16,61	17,11	17	a)
10	Diogo José Lima	17	M	17,57	17,57	17,57	16,67	17,00	15,67	20,00	19,74	19,21	19,74	1,97	17,64	17,40	17,54	17	a)
11	Eduardo Rafael Cunha	17	M	19,02	18,43	18,73	20,00	17,00	16,81	20,00	19,74	19,21	19,74	1,97	18,78	17,75	18,37	18	a)
12	Eva Micaela Meireles	17	F	15,26	16,41	15,84	13,33	16,00	14,02	18,95	18,29	18,16	18,68	1,85	15,87	15,11	15,57	16	a)
13	Filipa Inês Silva	17	F	18,67	18,39	18,53	20,00	18,00	16,77	20,00	20,00	20,00	20,00	2,00	18,77	18,36	18,60	18	a)
14	Gonçalo Magalhães	16	M	18,90	17,53	18,22	20,00	18,00	16,55	20,00	20,00	20,00	20,00	2,00	18,55	17,10	17,97	18	a)
16	Hélio José Rodrigues	18	M	17,21	17,68	17,45	13,33	17,00	15,25	16,84	16,84	16,84	16,84	1,68	16,93	14,76	16,06	16	a)
17	Hugo Sousa Ribeiro	17	M	16,71	16,68	16,70	16,67	16,00	14,95	20,00	18,55	16,84	18,95	1,86	16,82	15,03	16,10	16	a)
18	João Filipe Magalhães	18	M	18,17	17,68	17,93	16,67	17,00	15,91	20,00	19,21	17,63	19,21	1,91	17,82	14,72	16,58	17	a)
19	João Pedro Pereira	16	M	16,71	16,86	16,79	20,00	17,00	15,45	18,95	18,03	18,16	18,68	1,84	17,30	17,29	17,29	17	a)
20	José António Teixeira	17	M	17,69	17,65	17,67	20,00	17,00	16,07	20,00	19,21	17,63	19,21	1,91	17,97	17,24	17,68	18	a)
21	Lara Adriana Carvalho	16	F	17,10	17,42	17,26	20,00	17,00	15,78	16,84	16,84	16,84	16,84	1,68	17,46	17,40	17,44	17	a)
22	Marco António Sousa	17	M	18,79	18,58	18,68	20,00	18,00	16,88	20,00	20,00	20,00	20,00	2,00	18,88	18,44	18,70	19	a)
23	Maria Beatriz Magalhães	17	F	16,12	16,45	16,29	16,67	16,00	14,67	16,84	16,45	16,84	16,84	1,67	16,34	16,33	16,34	16	a)
24	Maria João Martins	16	F	16,36	16,53	16,44	16,67	17,00	14,88	18,95	18,95	18,95	18,95	1,89	16,77	17,36	17,01	17	a)
25	Mariana Teixeira	17	F	17,69	16,68	17,18	20,00	17,00	15,73	20,00	18,95	17,63	19,21	1,90	17,63	16,77	17,28	17	a)
26	Mariana Sofia Leite	17	F	17,21	17,61	17,41	16,67	18,00	15,65	20,00	20,00	20,00	20,00	2,00	17,65	16,90	17,35	17	a)
27	Marta do Carmo Silva	16	F	16,24	16,34	16,29	16,67	16,00	14,67	18,95	18,42	18,16	18,68	1,86	16,52	16,17	16,38	16	a)
28	Nuno Miguel Marinho	17	M	19,14	18,69	18,92	20,00	18,00	17,04	18,95	18,95	18,95	18,95	1,89	18,94	18,30	18,68	19	a)
29	Pedro Miguel Marques	17	M	17,57	18,73	18,15	20,00	18,00	16,51	16,84	16,58	16,05	16,58	1,65	18,16	17,98	18,08	18	a)
30	Pilar Gonçalves Mota	17	F	16,12	16,34	16,23	13,33	16,00	14,29	20,00	18,82	18,42	19,47	1,92	16,21	15,47	15,92	16	a)

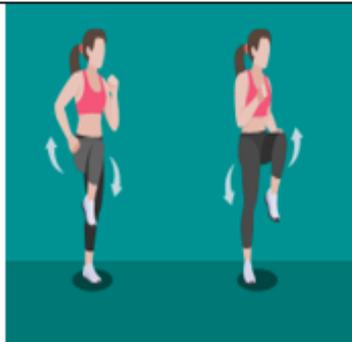


# ANEXO XVII – Exemplo de um Circuito Funcional

8. PRANCHA



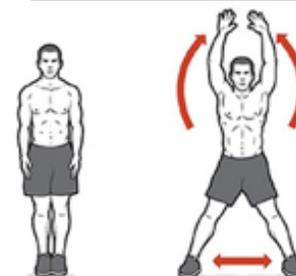
1. CORRIDA DE JOELHOS



2. MOUNTAIN CLIMBERS



3. POLICHINELOS



7. POLICHINELOS FRONTAIS



**CIRCUITO**

6. LUNGE



5. AGACHAMENTOS



4. BURPEES

