

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**“RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA”**

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM ENSINO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E
SECUNDÁRIO**

Cristiana Isabel Nogueira Barros

Orientador: Professor Doutor Jorge Soares



VILA REAL, 2017

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 do Professor Doutor Jorge Soares.

AGRADECIMENTOS

O sucesso está na superação das dificuldades e no alcance dos objetivos rodeados de entreaajuda e superação. Como em tudo na vida, não conseguimos nada sozinhos. O estágio pedagógico fez parte do meu percurso acadêmico e não seria exequível realizá-lo sem o suporte de todos os que me rodeiam.

À professora Célia Sampaio, pelo apoio incansável, pela orientação irrepreensível, pelo ensino, e pelo companheirismo demonstrado ao longo de todo o estágio, e ao professor Doutor Jorge Soares, orientador da Universidade, por toda a ajuda e instrução apresentada.

Como não poderia faltar, um agradecimento aos meus Pais e à minha irmã, são meu exemplo de vida. Agradeço muito por todo apoio, por todo o encorajamento, por toda a dedicação. São os principais responsáveis para que estes cinco anos tenham sido possíveis de ser concebidos.

Às amigas que fizeram com que estes cinco anos fossem inesquecíveis e lembrados com grande nostalgia para toda a minha vida. Obrigada pela experiência e pela prova de que existem irmãs sem ter o mesmo sangue. Obrigada Vila Real, por me dares a conhecer as mulheres da minha vida, Ana, Raquel, Marlene, Cathe e Verónica. Ao Joel e ao Gonçalo, por serem os meus amigos, os meus irmãos, os meus protetores. À Vanessa, que mesmo estando longe, é a melhor amiga que alguma vez poderia ter tido. Ao meu namorado, por ser tudo.

AOS MEUS, O MEU MUITO OBRIGADA!

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 intuito descrever as vivências enquanto professora estagiária ao longo do ano letivo 2016/2017.

O Estágio Pedagógico aconteceu na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco – Vila Real, monitorizado pela professora cooperante Célia Sampaio e pelo professor orientador Jorge Soares, da UTAD.

No âmbito de todo o trabalho realizado durante o estágio pedagógico, o presente relatório encontra-se estruturado num capítulo com vários pontos a ser abordados, dos quais, os enquadramentos, pessoal e institucional, as tarefas de ensino aprendizagem, as de relação escola-meio e a reflexão crítica de estágio, bem como todas as atividades realizadas pela escola ou na escola.

No final deste documento podemos assegurar que o Estágio Pedagógico se apresentou como um momento determinante na minha formação enquanto futura docente, complementando a formação teórico-prática adquirida durante a minha licenciatura.

Palavras chave: ESTÁGIO PEDAGÓGICO, ENSINO-APRENDIZAGEM, EDUCAÇÃO FÍSICA.

ABSTRACT

This document comes in the framework of the Pedagogical Internship, integrated in the teaching of Physical Education in the second stage of Basic and Secondary Education of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro, in Vila Real. This document is presented as a requirement to the Master's degree and aims to describe the experiences as an intern teacher during the academic year 2016/2017.

The Pedagogical Internship took place in the Secondary School Camilo Castelo Branco in Vila Real, supervised and guided by the cooperating teacher Célia Sampaio and guiding professor Jorge Soares, UTAD.

Related to all the work done during this internship, this document is organized in one chapters with a lot of points. The chapter consists in five points; the personal and institutional framework, the tasks of the teaching-learning process, the relationship between the school and the surrounding environment and a critical reflection of the training and the activities of the school or in school.

At the end of this document we can conclude that this Pedagogical Internship came as an important moment in my training as a future teacher, complementing the theoretical-practical formation gained during my degree.

Keywords: PEDAGOGIC INTERNSHIP, TEACHING-LEARNING, PHYSICAL EDUCATION.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO.....	IV
ABSTRACT	V
LISTA DE ABREVIATURAS	7
1. Introdução	9
2. Enquadramento Pessoal	12
3. Enquadramento Institucional	13
Tarefas de Estágio	14
Tarefas de Ensino Aprendizagem	15
3.1 Observações.....	15
3.2 Unidades Didáticas (UD).....	16
3.2.1 Reflexão das UD.....	20
3.3 Planos de Aula (PA).....	21
3.3.1 Reflexão dos Planos de Aula (PA)	22
3.4 Prática de Ensino Supervisionada (PES).....	23
3.4.1 Reflexão das PES	24
4. Tarefas de Estágio de Relação-Meio.....	28
4.1 Estudo de Turma (ET)	28
4.2 Corta - Mato Escolar.....	29
4.3 Torneio 3x3	30
4.4 Ação de Informação	30
5. Estratégias.....	32
6. Reflexão Crítica do Estágio.....	38
7. Bibliografia	45
Anexos	46

LISTA DE ABREVIATURAS

DC – Desportos Coletivos

JC – Jogos Coletivos

PA – Planos de aula

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UD – Unidade Didática

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

INTRODUÇÃO

1. Introdução

O presente documento, intitulado como Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, foi concretizado com vista à obtenção de grau de Mestre, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. De referir que o presente documento surge na reflexão crítica de um estágio pedagógico realizado no presente ano letivo 2016/2017. De referir também que o estágio pedagógico é o culminar de uma formação académica repleta de aquisições, quer ao nível pessoal, quer ao nível profissional, marcando evidentemente a nossa formação e contribuindo para o êxito, que todos os estudantes ambicionam atingir enquanto docentes.

Apresentando-se como a última na formação do professor, Veenman (1984) descreve-o como um “choque de realidade”. Esta ideia é reforçada por Silva (1997), afirmando que, subitamente, o indivíduo transita de aluno para professor, recaindo sobre os seus ombros uma responsabilidade profissional para a qual percebe não estar preparado. A ideia de que o estágio pedagógico está apenas centrado na lecionação das aulas está descontextualizada da realidade. Este processo engloba todas as tarefas prévias e posteriores ao momento de aula em si, além do conjunto de atividades paralelas solicitadas no plano curricular. Podemos assim caracterizá-lo como um processo global e dinâmico

O mesmo foi realizado no presente ano letivo 2016/2017, na Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, no distrito de Vila Real, tendo como supervisor, o Professor Doutor Jorge Soares, como orientador cooperante a Professora Célia Sampaio e como companheiros de grupo de Estágio, Ana Vieira, Catarina Cruz e Diogo Silva.

Durante este ano letivo fiquei encarregue do ensino-aprendizagem na turma 11º G, e ainda da lecionação de uma Unidade Didática (UD) na turma 8º B. Todo o estágio passou sobre a supervisão da professora cooperante, com o acompanhamento do professor orientador.

O presente documento refere-se ao estágio propriamente dito, traduz uma reflexão crítica e alicerçada do estágio pedagógico com o fim de elaborar uma descrição criteriosa acerca de todo o percurso percorrido, com isto dizer, de todas as atividades desenvolvidas.

Neste mesmo capítulo é feito ainda um enquadramento, quer pessoal, quer institucional, onde também são referenciadas todas as atividades desenvolvidas, observações aos colegas estagiários e ainda à professora orientadora das UD, Planos de Aula (PA), Práticas de Ensino Supervisionada (PES) e, finalmente, atividades realizadas da/na escola. Todo este processo foi planeado previamente e alterado ao longo do ano, conseqüentemente, no final deste documento são apresentadas todas as estratégias utilizadas, com todos os planeamentos bem ou mal sucedidos.

ENQUADRAMENTO PESSOAL

2. Enquadramento Pessoal

O primeiro ciclo de estudos passou pela Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar, sendo o meu, o último ano em que o curso existiu. Após o cessar da licenciatura, o meu objetivo foi dar prosseguimento ao plano anterior e, desta forma, ingressar no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Após o primeiro ano de mestrado estar terminado advinha a segunda e última fase com o estágio pedagógico durante todo o 2º ano, correspondendo a um ano letivo. Desta feita, houve a solicitação aos alunos para que, de entre as opções, escolhessem a escola pretendida para trabalhar, conciliando assim a escola que gostávamos de trabalhar bem como o grupo de trabalho onde nos sentíssemos mais à vontade para partilhar todo este percurso.

Pessoalmente, tudo correu como previsto, tendo sido selecionada para a Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, sendo esta a minha primeira opção, relativamente ao grupo de trabalho, o mesmo se verificou, foi então selecionado para esta mesma escola, o grupo de estágio que desejava.

Esta experiência foi muito aliciante e enriquecedora enquanto futura professora, mas acima de tudo enquanto pessoa. Foi uma experiência completamente diferente das que havia vivido até então e, desta forma, foi uma superação diária, o que pôs à prova todos os meus limites, as minhas dificuldades, e ainda fez com que aumentasse e aprimorasse todas as minhas capacidades e destrezas.

Lembrarei esta fase como uma fase de muito trabalho, muita dedicação, muita disciplina, mas, por outro lado, com muito carinho, admiração e satisfação, com o sentimento de dever cumprido. Todas as experiências adquiridas serão memoráveis.

3. Enquadramento Institucional

O Primeiro nome a ser atribuído à atual Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco foi Liceu Central de Camilo Castelo Branco. A escola adquiriu este nome, na época de 1998, depois de vinte anos de regime apenas secundário.

No que se refere à localização, a mesma está localizada no centro da cidade, um sítio de passagem e ainda rodeada de edifícios com extremo interesse para a população Vila-realense, como é o caso da Câmara Municipal.

Outro ponto positivo prende-se com o transporte. Os acessos aos transportes são bons, quer para transportes públicos ou até mesmo para privados. De referir ainda que a Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco, encontra-se perto de outras instituições escolares.

Já no que à oferta educativa diz respeito, a escola encontra-se num grau bastante positivo, oferecendo ensino básico e ainda secundário sendo que este último tem ao seu dispor três ramos: ciências e tecnologias, línguas e humanidades e ainda, artes visuais, sendo a única escola da cidade provida deste último. Para além destes ramos a nível secundário, a escola disponibiliza ainda aos seus alunos, um regime noturno, para os alunos que por diversas razões estejam impossibilitados de frequentar o regime diurno. Após a apresentação dos diversos serviços disponíveis prestados pela escola, podemos afirmar que a mesma nutre de um apoio/ensino abrangente a todo o tipo de alunos.

Relativamente às instalações desportivas, espaço onde eu como professora estagiária de EF passei a maior parte do meu tempo, é então o espaço que mais importância tem para mim visto ser o meu local de trabalho, onde foram preparados todos os exercícios e ainda, onde foram realizadas todas as aulas.

Assim sendo, a escola a nível desportivo é constituída por um ginásio e dois campos, sendo estes últimos ao ar livre, designando-se por campo central e campo dos arcos. Ambos os campos exteriores estão equipados com quatro cestos de basquetebol e duas balizas cada. No campo dos arcos podemos ainda

encontrar uma caixa de saltos para a modalidade de atletismo. Relativamente às aulas de Natação do 11^o ano, estas foram lecionadas nas Piscinas Municipais da cidade.

Tarefas de Estágio

As tarefas de estágio encontram-se minuciosamente apresentadas no documento orientador, Supervisão Pedagógica em Educa o Física e Desporto: Parâmetros e Critérios de Avalia o do Estagiário em Educa o Física (Aranha, 2008).

O documento descreve os parâmetros e os critérios de avalia o das diversas tarefas do Estagiário, tarefas essas intituladas como tarefas de ensino aprendizagem. Fazem parte destas tarefas as UD, os PA, a PES, as atividades realizadas da escola ou na escola, o Estudo de Turma realizado no início do ano letivo   turma correspondente e, ainda, a a o de informa o elaborada pelo núcleo de estágio. Para cada uma das tarefas supramencionadas, são descritos procedimentos e vivências, seguidas de reflexões. Estas reflexões fazem com que se desenvolva e se enriqueça a nível pessoal e profissional, ponderando sobre as sensa es vividas ao longo de todo o processo, e ainda contribuindo para a realiza o de uma análise crítica correspondente ao ensino aprendizagem.

Tarefas de Ensino Aprendizagem

3.1 Observações

Quem não sabe observar não consegue analisar, avaliar nem identificar erros – os seus, os dos seus alunos ou os dos seus atletas – e, por conseguinte, não consegue melhorar prestações, ou seja, não evolui Aranha (2008).

Antes de entrar nas tarefas relacionadas com o ensino-aprendizagem, temos que abordar a tarefa inicial – observações. Antes de realizar qualquer UD ou mesmo planear qualquer plano de aula, o nosso papel, como professores estagiários foi observar. Observar 20 aulas da professora orientadora e 45 aulas de cada colega estagiário.

Estas observações à professora orientadora serviram para captar informações pertinentes em relação à turma, ao seu comportamento, ao comportamento e disciplina do professor perante a turma, a utilização das estratégias e, ainda, analisar as estratégias por ela utilizadas em termos de gestão de tempo, de distribuição do material, e de formação de grupos.

Relativamente às observações realizadas aos colegas estagiários, estas tiveram uma enorme importância no nosso percurso, uma vez que eram anotados todos os aspetos importantes. Estes aspetos tiveram por vezes a ver com o erro do colega, sujeito a melhoria e, noutras vezes aspetos a parabenizar o mesmo pelo sucesso na aula ou na escolha daquela estratégia. Estas observações serviram para melhorar a nossa intervenção perante a turma, aperfeiçoar as nossas capacidades como interveniente (professor) ou ainda, como observador. Contribuíram, ainda, para a melhoria na resolução de problemas, solucionando atempadamente situações futuras.

3.2 Unidades Didáticas (UD)

Antes de iniciar o ano letivo, os professores de educação física, alicerçando-se no “Programa de Educação Física (EF) (Reajustamento), Ensino Básico, 3º Ciclo, 2001” e “Programa de Educação Física, Ensino Secundário, 2001”, tendo em consideração as condições da escola e o material disponível, efetuam então o plano anual de atividades letivas para cada ano letivo, definindo as UD a abordar em cada ano e período.

Segundo Menegolla e Sant’Anna (2001), perante uma ação de ensino-aprendizagem é fundamental haver uma programação da mesma para garantir a qualidade das ações que devem ser lecionadas ao longo de qualquer UD. Esta deve ter sempre em conta todos os conteúdos e os objetivos gerais que constam no programa de Educação Física, em função do ano de escolaridade da população alvo.

Bento, citado por Gonçalves (2013), refere que as UD fazem parte do programa da disciplina e são bastante importantes, uma vez que apresentam de forma clara e distinta as etapas do processo de ensino-aprendizagem. A duração de cada UD está sempre dependente do volume e da dificuldade das tarefas de ensino-aprendizagem (Bento, citado por Évora, 2005).

Após isto, e para auxiliar a organização no grupo, na Escola Camilo Castelo Branco em particular, são afixados todos os dados para facilitar a organização no grupo. São afixados no *roulement* o nome dos professores com a modalidade que vão lecionar, em que horário, e ainda qual o espaço que lhes está destinado, pelo que torna o processo muito mais facilitado.

A definição de objetivos está na base da ação educativa, ou seja, de toda a atividade pedagógica. Sem eles não se pode avaliar, corrigir, orientar, nem controlar o processo ensino-aprendizagem. Os objetivos permitem tomar decisões, definir estratégias e comportamentos (Aranha, 2004).

A elaboração das UD antes do lecionar das aulas é o elemento fundamental para que o trabalho do professor esteja orientado. O sucesso é garantido à partida se tudo tiver estruturado. Desta forma, ter o conhecimento do nível inicial da turma, definir objetivos e estratégias e, ainda, definir parâmetros

de avaliação são aspetos cruciais e tidos em conta aquando a elaboração da UD.

Como era previsível, iriam surgir dúvidas aquando a realização da primeira UD, desta feita, e como a primeira modalidade foi lecionada pela professora Orientadora, a mesma reuniu e explicou como elaborar uma UD, sendo muito prestável e tendo a informação sido realmente muito útil aquando a realização das restantes UD.

De referir que todas as UD passavam pela mão da Professora Célia, de forma a serem avaliadas, ponderadas e sujeitas a alterações ou aceites pela mesma.

A escolha das turmas recaiu sobre o grupo de Estágio, a professora tinha ao seu encargo cinco turmas, quatro turmas de 11º ano e uma de 8º ano, sendo a última dividida pelos quatro estagiários.

Desta forma, cada um dos estagiários lecionou no ensino básico e no ensino secundário.

Na turma que me ficou entregue de 11º ano foram lecionadas duas UD, Andebol e Natação. Sendo a primeira referente ao primeiro período e a segunda referente ao segundo período. Também no segundo período, foi abordado andebol para o 8º ano.

No terceiro período, iria ser abordado basquetebol, no entanto, uma vez ter terminado o estágio no fim do segundo período, por motivos de Atestado Médico da Professora, o mesmo não foi possível, no entanto, foi feito de igual forma para esta modalidade, a UD e a sequencialização de conteúdos.

Na primeira modalidade abordada, Andebol, foi onde se verificaram mais dificuldades, por ser a primeira e por ainda não ter o à vontade ganho posteriormente com a turma. Mesmo tendo o conhecimento prévio de que era uma turma complicada a nível comportamental e mesmo a nível estrutural, foi uma turma que me recebeu bem, salvo raras exceções, onde foi necessário parar os exercícios para os repreender relativamente ao comportamento, as aulas correram sem quebras.

Na segunda modalidade, Natação, fiquei muito reticente à partida, por ser uma modalidade que, enquanto aluna, não me senti muito à vontade, no entanto, os resultados foram excelentes e a evolução da turma foi bastante positiva.

Quando surgiram dúvidas, por falta de conhecimento, no que refere à exposição dos exercícios, de como fazer ou como explicar, recorri de forma pontual sempre à professora, que nunca hesitou em ajudar, e também na reunião semanal com a mesma, eram sempre dados *feedbacks* para que se pudesse melhorar nas seguintes aulas. Relativamente ao comportamento dos alunos, foi irrepreensível, quer o dos alunos que estavam em prática quer dos que estavam a fazer relatório. Apenas nesta modalidade se verificou alunos com a avaliação de atestado médico, onde preenchiam a cada aula um relatório, dos 19 alunos, 6 complementavam esta avaliação. Para a avaliação destes, por não ter parte prática, procedeu-se de forma diferente. A qualificação dividiu-se em teste teórico, relatórios diários e, ainda, trabalho escrito sobre a modalidade. Todos os critérios de avaliação foram entregues previamente aos mesmos.

Em simultâneo com a Natação foi lecionado Andebol no 8º ano. Foi completamente diferente do que havia estado habituada até então. A turma, proveniente da idade, era mais barulhenta e inquieta, pelo que os exercícios tiveram que ser mais motivadores e com um pouco de competição para os manter motivados e empenhados durante toda a aula, para não falar das estratégias que foram diferindo de ano para ano como será explicado posteriormente no ponto “Estratégias”.

Relativamente à avaliação, em qualquer das modalidades passou por ser de cariz teórico e cariz prático. Na parte teórica, os alunos tiveram teste escrito e a parte prática complementa três fases distintas: Diagnóstica; Formativa e Sumativa.

Avaliação Diagnóstica - Antes de ser dado início ao processo, deve avaliar-se a população alvo, através de uma avaliação inicial que permite identificar o real nível dos alunos, constituindo um indicador fundamental para a definição de objetivos, estratégias, metodologias, etc. Esta avaliação tem um carácter marcadamente diagnóstico (Aranha, 2004).

Avaliação Formativa – Ao longo do processo considera-se a avaliação intermédia com uma função formativa dos alunos e um papel de regulação, que informa sobre o decorrer do próprio processo e fornece eventuais indicações sobre a forma de resolver determinadas dificuldades evidenciadas. Esta avaliação facilita a identificação e a correção de insuficiências parciais em cada sequência de objectivos (Aranha, 2004).

Avaliação Sumativa – Finalmente surge a avaliação final, com carácter sumativo (faz uma súmula do que aconteceu ao longo do processo, reflectido pelo (in) sucesso do produto) que fornece informações sobre o produto final e permite fazer um balanço da actividade (Aranha, 2004).

Aranha (2004) refere que “estas avaliações permitem ajudar de forma sistemática, os objetivos e as estratégias, adequando a atividade pedagógica do professor às necessidades dos alunos, garantindo o sucesso da aprendizagem” (p.13).

Em todas as UD lecionadas, a primeira aula destinou-se à avaliação diagnóstica. Isto serviu sempre para analisar o nível inicial da turma e examinar a capacidade motora dos alunos da turma. Para no final comparar a evolução de cada um, foi elaborada uma ficha de observação, onde para cada modalidade, foram apontados os aspetos que seriam de avaliação, avaliando-os perante a sua prestação em cada elemento, de 0 a 5. Esta ficha foi utilizada na primeira e na última aula de conteúdos de cada UD. No final da modalidade, na avaliação sumativa, a mesma ficha era levada para o terreno, e eram avaliados os mesmos conteúdos avaliados na Avaliação Diagnóstica. Desta forma, foi sempre possível presenciar e analisar a evolução de cada um deles no que refere ao ensino-aprendizagem. De referir que todas as aulas tiveram uma sequência coerente do simples para o complexo, tendo sempre em conta o grau e as competências da turma em questão.

Como acima referenciado, as turmas não tiveram as aulas previstas no planeamento dada a situação de Atestado Médico da professora orientadora. No entanto, assim que possível foi-lhes dado um professor substituto e as aulas continuaram a decorrer.

3.2.1 Reflexão das UD

A concretização das UD foi e é sem sombra de dúvida muito importante no percurso na escola, serviu sempre de orientação para o planeamento de todas as aulas, bem como sendo um auxílio na organização visto ter referenciadas todas as aulas da modalidade organizadas por dia e número de aula.

Outro processo complementar à realização da UD, foi o seu balanço. No final da UD estar então completa foi realizado sempre o seu balanço. Nesse balanço refletiu-se sobre todas as aulas dadas, referindo e analisando alguns pontos como: o comportamento dos alunos, os exercícios realizados, a minha performance enquanto professora estagiária, mas principalmente, refletindo sobre as estratégias utilizadas.

Este balanço serviu então para refletir sobre o que havia sido feito e desta forma, evitar fazer os mesmos erros. Um dos erros de que me apercebi aquando o balanço da primeira UD foi, por exemplo, de que para a transição dos alunos de exercício para exercício, levava muito tempo, uma vez que era sempre eu a colocar e a arrumar o material. Não queria tirar os alunos do sítio para os manter controlados, no entanto, o tempo que demorava a retirar o material fazia com que os mesmos dispersassem. Desta forma, começaram a ser os alunos a fazê-lo, facilitando-me o trabalho, tendo mais tempo para a prática e tempo de empenhamento motor que é o desejado, e diminuindo o tempo de espera dos alunos.

Cada balanço de UD servia sempre então como amuleto, para melhorar na seguinte. Relativamente à execução das mesmas, a estrutura era sempre a mesma, quer nas duas UD que foram elaboradas para o 11º ano, quer mesmo, para a única de 8º ano. As UD eram regidas sempre pelo planeamento anual da escola bem como pelo programa de educação física específico para cada ano de escolaridade. Após o cumprimento com estes parâmetros foi realizado então a calendarização das aulas obedecendo ao número de aulas previstas para a modalidade. Diferiam de modalidade para modalidade e de turma (11º ou 8º) as estratégias utilizadas.

A UD é então um elemento fundamental no planeamento das aulas e na organização de uma modalidade, servindo de base para cada plano de aula, tornando tudo mais fácil.

3.3 Planos de Aula (PA)

Catão (2011) refere que o PA é um documento onde tem sintetizado os conhecimentos, as atividades e os procedimentos a realizar num determinado período, tendo em conta os objetivos que pretende alcançar com os alunos.

As aulas da UE devem corresponder ao que foi planeado na UD, constituindo uma sequência lógica e contínua, de modo a garantir a consecução dos objetivos pré-definidos na UD, devendo cada aula ser previamente planeada, de acordo com as aulas antecedentes e dando continuidade às que se seguem. A este plano chama-se plano de aula (Aranha, 2004).

A estrutura dos PA elaborados, obedeceu à Série Didática 47 da professora acima referida (Ágata Aranha, 2004). Os PA foram organizados então em três partes.

A primeira parte ou parte inicial referia toda a informação pertinente para a aula em questão, onde era identificada a instituição, a professora orientadora, a professora estagiária, a turma, o número de alunos, a data e a hora da aula, os objetivos quer específicos quer operacionais, sendo os últimos constituídos por ação, contexto e critérios de êxito. Fazia parte ainda da parte inicial a função didática e o material a ser utilizado.

Na segunda parte do plano inseria-se a sequência de tarefas, onde eram apresentadas a instrução, a organização, o aquecimento, a atividade, referindo ainda, o tempo determinado para cada tarefa, referindo ainda as estratégias e o método de controlo dos alunos, era ainda parte integrante desta segunda parte, a ilustração dos exercícios.

À terceira e última parte dizia respeito o balanço da aula onde era questionado aos alunos o objetivo específico da aula, falando sobre as dificuldades sentidas e a forma de as melhorar futuramente.

De aludir que, mesmo tendo o plano elaborado, o mesmo está sempre sujeito a alterações, pelo que o professor deve estar sempre preparado para adaptar o plano, com ajustes imediatos para evitar ao máximo contratempos. Contratempos estes que podem passar por ser referentes ao número de alunos, ao espaço, às alterações climatéricas, ou até mesmo, à não execução do exercício por parte dos alunos, revelando falta de interpretação dos mesmos, nível de dificuldade elevada, ou ainda, falta de sucesso na instrução por parte do professor.

Tal como se verificou no final de cada UD, no final de cada plano de aula era elaborado o seu balanço. Este balanço respondia aos seguintes parâmetros: Avaliação comportamental dos alunos; Avaliação das estratégias; Tempo de atividade motora; Dificuldades dos alunos; Dificuldades do professor; Alterações efetuadas ao plano de aula/adaptações; e, ainda, Sugestões/ alterações futuras.

3.3.1 Reflexão dos Planos de Aula (PA)

Como já foi referido, o PA é crucial para a prática pedagógica de qualquer docente. Após os objetivos definidos previamente nas UD, é nos PA que são descritos os objetivos exercícios a realizar em cada aula. O PA é realmente fundamental no percurso do trabalho do professor de Educação Física.

Todos os PA se mantiveram em consonância com a UD, mantendo sempre assim o objetivo específico previamente definido.

Se fizermos a comparação da UD de Andebol do 11º ano com a do 8º ano verificamos que os exercícios são de complexidade inferior, visto que as vivências a nível desportivo neste ano são inferiores.

Aquando da realização da estrutura e do PA em si, seguiram sempre as normas e as propostas que nos foram apresentadas durante o percurso académico na UTAD, sendo ele estruturado como referido anteriormente no título 3.2 Planos de aula (PA).

3.4 Prática de Ensino Supervisionada (PES)

As PES têm um papel fundamental na formação de qualquer professor, pois permitem ganhar experiência, é através da observação das aulas que se consegue identificar possíveis erros, estratégias mal conseguidas ou prestações menos eficazes para posteriormente corrigir e conseguir obter melhores resultados no processo de ensino-aprendizagem (Aranha, 2008).

Aquando o início do ano letivo e antes da nossa primeira abordagem com a escola, o professor Nuno Garrido encarregou-se de reunir com todos os estagiários para informar certos detalhes necessários para o início do nosso percurso na escola, apresentando os em formato powerpoint.

De entre as informação dadas, destacar que antes de iniciar o processo da PES, cada estagiário teria então que fazer 20 observações de aula em registo anedótico do seu professor orientador, para com isto, ver o nível da turma, analisar comportamentos da mesma, e ainda, orientar-se a nível de exercícios utilizados pelo professor, verificando o tempo que o mesmo destinava para cada manobra (instrução, organização, e tempo de atividade motora). Para além destas vinte observações ao professor orientador, foi também informado que cada estagiário deveria realizar 45 observações a cada colega do grupo de estágio.

As PES foram realizadas, como já referido, numa ficha de registo anedótico, onde era referenciado o orientador, a UD, o número da aula, a função didática e o objetivo específico. No registo era registado o tempo utilizado em cada manobra, instrução, organização, transição, tempo de atividade motora, e ainda, balanço final. Estas observações foram cumpridas e serviram para ao longo do ano dar *feedbacks* entre o grupo e promover o sucesso nas estratégias pedagógicas de ensino escolhidas.

A observação é uma capacidade essencial a qualquer professor ou treinador. Ela permite identificar prestações menos eficazes e, conseqüentemente, melhorar essa atividade. É neste contexto que a observação é largamente utilizada no apoio à formação de professores (Aranha, 2007).

3.4.1 Reflexão das PES

A PES é o somatório de tudo aquilo que foi falado até então. É a concretização do estudo de turma no início do ano letivo, é a realização das observações quer ao professor orientador quer aos colegas estagiários, é ainda a execução dos PA e das UD, é um conjunto de fatores que contribuem para a organização e para o bom desempenho do professor enquanto momento de preparação e de momento de aula propriamente dita.

Poder desempenhar o papel que sempre quis, de professora de EF, foi um sonho tornado realidade mesmo sendo como estagiária. A minha expectativa enquanto estagiária passou por aprender o máximo possível. A realidade a que estava acostumada era completamente diferente da que me avizinhava. As aulas a que estava habituada a dar na UTAD de dez minutos, a colegas da minha idade, com os mesmos objetivos que eu, com a minha responsabilidade, com o quererem isto tanto quanto eu, passou para aulas de noventa minutos a miúdos despreocupados, próprio da idade, com a adrenalina em alta, e com imaturidade que consegue fazer com que uma aula perfeita não seja tão perfeita assim.

No decorrer do ano letivo, as dificuldades foram aparecendo. A realização da UD passou um bocado por ser o primeiro medo, uma vez não ter feito nenhuma até então. É aqui que entra a professora Célia, que com toda a prontidão se disponibilizou para me ajudar, a mim e aos meus colegas, na realização da primeira UD. Disponibilizou ainda um modelo de UD feito por ela, para que sempre que necessário, recorrêssemos ao mesmo para tirar todas as dúvidas que pudessem surgir.

Mesmo já havido o contacto com a realização de PA, inicialmente foi difícil imaginar a concessão dos mesmos, fazer com que os planos que estava habituada a fazer de 10/15 minutos se trespassassem para 90 minutos. Desta forma, foram utilizadas estratégias que pudessem ajudar adaptar aos novos tempos de PA, foram realizadas pesquisas em manuais escolares e sebatas da Universidade, onde continham diversos exercícios que poderiam ser abordados nas aulas e, com isto, ajudar na escolha dos melhores, tornei os exercícios mais dinâmicos do que técnicos para que o aumento do tempo em cada exercício não se tornasse enfadonho, e ainda optei por nas aulas de jogos coletivos (JC),

reservar uma parte da aula para jogo propriamente dito numa forma de consolidar conteúdos e exibir a competência na aula, resultando na motivação dos alunos para a prática. Já é conhecida a expressão de que o exercício pode ser perfeito na minha cabeça, mas na prática pode não funcionar tão bem. Presenciei esse facto, aconteceu-me de forma mais marcante num exercício com o 11º ano, em Andebol, num exercício de desmarcação. Dividiu-se o campo em 4 campos mais pequenos, e à partida que acontecia fazerem o passe teriam que se deslocar para o espaço vazio, a turma não assimilou, voltou-se a explicar, e para dois dos seis grupos continuava a ser inconcebível, desta feita acabou-se o exercício, foi feita uma adenda no plano de aula e o exercício foi passado à frente. Muitas vezes isto pode acontecer e não podemos ficar presos à ideia de que funciona, temos que prontamente mudar o exercício e pôr os nossos alunos em atividade.

No início do ano letivo, foi também realizado um estudo de turma que se verificou ser uma mais valia no que respeita ao professor conhecer a turma. Conhecer possíveis problemas de saúde, hábitos alimentares e, ainda, estudar a relação entre os alunos da própria turma, conhecendo assim as amizades e as adversidades principalmente, para evitar problemas futuros aquando a formação dos grupos na aula. Foi, sem dúvida, uma estratégia muito enriquecedora no que respeita ao conhecer a turma, em específico na turma 11º G, haviam muitas rivalidades entre os alunos, e sem o estudo de turma não o tinha percebido tão atempadamente e provavelmente corria riscos ao fazer grupos não compatíveis levando à má relação entre o possível grupo.

Como acima referido, a turma era bastante problemática, tinha bastantes dificuldades em obedecer aos professores e em todas as disciplinas as queixas eram sistemáticas.

As escolhas do professor acerca da forma como se organiza a aula devem basear-se em fatores que condicionam a sua ação, como as características dos alunos, a intenção pedagógica do professor, as características da atividade, as condições materiais e a dimensão da turma (Ministério da Educação, 1992).

Desta forma, foram utilizadas estratégias que adaptassem os exercícios à turma específica. Tentei, antes demais, manter uma boa relação com a turma,

impondo respeito na aula, no entanto, não demonstrando muita autoridade sobre eles. A sensação de respeito com a liberdade necessária fez com que se sentissem mais à vontade e motivados para a prática, sentiam-se bem naquele clima, e de facto, na aula de EF, nunca tive uma queixa que fosse de qualquer um deles. Os exercícios utilizados eram sempre bastante dinâmicos, com pouco tempo de espera para evitar que os mesmos tivessem espaço para distrações, como deu para perceber que gostavam bastante de competição e do jogo propriamente dito no que respeita às aulas de JC, Andebol, no final da aula, o último exercício passava sempre por jogo. Os dois primeiros exercícios sempre correspondendo ao objetivo específico da aula, mas com uma vertente sempre dinâmica e sempre que possível, de caris competitivo.

Na modalidade de natação, foram 6 os alunos que apresentaram no início do período atestado médico. Inicialmente foi difícil perceber a sua forma de avaliação, até porque o relatório diário era corrigido por mim e, desta forma, tornava-se complicado perceber o que estava ou não correto em alguns aspetos do relatório, pelo que a professora Célia ajudou-me nos primeiros a perceber como se corrigiam, o que se tornou mais fácil. A meio do número de aulas previstas saiu um modelo novo de relatório que tornou o processo muito mais facilitado. Na ficha de correção apresentada, estava descrito todos os pontos a corrigir, desta forma, conferiam-se os relatórios dos alunos com a correção e o processo de correção decorria de forma muito mais rápido.

Relativamente às observações feitas à professora orientadora, estas respeitam ao primeiro momento de aprendizagem na escola. É de extrema importância que estas 20 observações sejam cumpridas para benefício próprio. É aqui, que ao analisar as estratégias utilizadas pela mesma, enumerando, os grupos dentro das turmas, os exercícios que funcionam melhor na respetiva turma, a forma que executa as transições entre exercícios, a forma como lida com os alunos, o tipo de linguagem utilizada, a relação professor-aluno, são verificados. E são de facto muito importantes, são uma base muito consistente para termos um começo brilhante, ou pelo menos temos tudo para não temer a primeira abordagem aos alunos, sendo que já temos todo o conhecimento prévio. Estas observações são resposta a muitas perguntas que emergem inicialmente.

Já nas observações aos colegas, estas serviam para nos ajudarmos mutuamente. Era uma ajuda para o colega perceber o tempo que demorou em cada atividade, o que por vezes se revelava favorável, e noutras menos favorável, tentando contornar da próxima vez esta situação. Para quem observava tornava-se positivo no ponto em que nos erros dos outros vimos os nossos, e por vezes na estratégia do colega, conseguimos perceber que é uma boa estratégia, que nunca nos havia ocorrido, mas é de facto positiva e favorável para as aulas. Estas observações tornaram-se muito positivas para todos os elementos do estágio, e graças as elas muitos aspetos vieram a ser corrigidos e algumas dificuldades contornadas após a sua análise.

4. Tarefas de Estágio de Relação-Meio

4.1 Estudo de Turma (ET)

Este ET foi uma mais valia para mim como professora estagiária da turma, uma vez que não tinha conhecimento de qualquer tipo de informação pertinente relativa a nenhum aluno e, desta forma, consegui obter toda a informação necessária para a adoção de estratégias coletivas e individuais.

Este, foi conseguido através da aplicação de um questionário individual, e sendo aplicado desta forma, foram obtidas respostas completamente diferenciadas, assim, conseguiu-se analisar cada resposta e associar ao aluno em específico. Este método é extremamente importante, uma vez que todos os alunos são diferentes, cada caso é um caso e dessa forma cada aluno tem uma forma diferente de executar, reagir e resolver cada problema, com estas repostas compreendo com mais clareza reações, resultados e interpretações por eles feitas.

Este estudo teve como população alvo o 11º G da Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco. À amostra disseram respeito 19 alunos, com idades compreendidas entre os quinze e os dezoito anos, sendo que doze são do sexo feminino e sete do sexo masculino. Uma aluna tem necessidades educativas especiais, no entanto, dizem respeito ao campo cognitivo logo respondeu de igual forma ao questionário, sendo que esta incapacidade não interferia nas respostas obtidas.

De realçar que, quanto maior for o conhecimento que o professor tem em relação à turma, maior é a probabilidade do mesmo moldar a turma e potencializar o empenho bem como o bom comportamento da mesma. Desta forma e para que isto funcione da melhor maneira, ter em atenção a parte inicial do questionário que serviu para a construção dos grupos na turma, separando assim os alunos que não se escolheram entre si para qualquer uma das perguntas, sociais ou académicas.

Desta forma contribuiu de todo para uma otimização do processo-ensino aprendizagem.

4.2 Corta - Mato Escolar

A atividade do clube do Desporto Escolar – “Corta mato Escolar”, realizou-se no dia 9 de novembro de 2016, durante o período da manhã, desde as 9h:00 até às 12h:00, em Vila Real, nas instalações do Regime de Infantaria 13 – Vila Real – Fraga da Almotelia.

A iniciativa é no âmbito do Desporto Escolar, sendo uma prova que está inserida no programa anual do Desporto Escolar, organizada pela Direção- Geral da Educação - previsão do Desporto Escolar e, pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares.

O programa desta prova inclui, para além do corta mato do Desporto Escolar, que se realiza em diversos escalões, o Corta Mato Nacional Curto da Federação Portuguesa de Atletismo, e o Corta Mato Nacional Universitário da Federação Académica do Desporto Universitário.

De referir que as escolas que participaram foram a Escola Secundária Camilo Castelo Branco, Diogo Cão, Morgado e S. Pedro, em que os alunos estavam inseridos em vários escalões, Infantis A e B, Iniciados, Juvenis e Júniores.

A nossa função na atividade passou por auxiliar os professores responsáveis e ainda, no final de cada prova reunir os nossos alunos junto à carrinha da professora orientadora e distribuir os lanches, no final do dia, fizemos ainda o acompanhamento dos alunos à escola.

Na minha opinião, a atividade do Corta Mato do Desporto Escolar correu da melhor forma possível, no que à escola Camilo Castelo Branco diz respeito, não se verificaram incidentes e todos os alunos aderiram muito bem e gostaram muito do evento. Portanto, o balanço deste dia foi bastante positivo, foi um dia promotor de atividade física e ainda um dia de convívio entre os vários intervenientes.

4.3 Torneio 3x3

O torneio realizou-se no dia 6 de janeiro de 2017 (primeira semana de aulas 2º período), no período da manhã, entre as 08:15h e as 12:30h, estando enquadrado no Plano Anual de Atividades do 2º período do presente ano letivo. Inicialmente, a atividade estava marcada para o dia 14 de dezembro de 2016 (última semana de aulas 1º período), no entanto, foi adiada para o dia 6 de janeiro de 2017 devido as condições climáticas.

A organização da atividade esteve ao encargo do Núcleo de Estágio em parceria com o Grupo de Educação Física, e teve como objetivo proporcionar aos jovens em idade escolar uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar, muito mais do que o resultado. O propósito da atividade foi motivar os alunos para a prática desportiva, nomeadamente o basquetebol e desenvolver nos alunos o espírito de equipa bem como a interação social, não esquecendo o facto de ainda apurar as melhores equipas, a primeira de cada escalão para a fase regional do Desporto Escolar.

O balanço da atividade foi bastante positivo. Os alunos mostraram-se bastante empenhados e dedicados no que se refere à luta pelos lugares de topo. Houve ainda alunos que não se conseguiram inscrever a tempo do torneio, e no próprio dia conseguimos inseri-los na ficha de jogo. Pelo contrário, houve equipas que não compareceram sem motivo, pelo menos do nosso conhecimento.

Relativamente à hora estipulada para o torneio, o mesmo começou e terminou à hora prevista. Tudo correu pelo melhor e isto deveu-se à ajuda incansável dos professores do Grupo de Educação Física.

4.4 Ação de Informação

Um dos parâmetros de avaliação inserido no âmbito do 2º ano de Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário passa pela realização de uma ação de informação na escola onde nos encontramos a estagiar. A ação teve como tema – “AS AJUDAS NA GINÁSTICA” e foi

organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, sendo realizada no dia 27 de abril de 2017 no período da tarde.

A ação teve como população alvo toda a comunidade escolar da Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco - Vila Real bem como a comunidade de Docentes de Educação Física das Escolas;

- Escola EB 2,3 Diogo Cão;
- Escola Monsenhor Jerónimo do Amaral;
- Escola Morgado Mateus;
- Escola Secundária/3 São Pedro.

Por estar muito bem formada a cooperação entre o Núcleo de Estágio e o Grupo de Educação Física de forma a manter este projeto vivo, é-nos muito grato podermos dar-vos conta do compromisso que se irá assumir, uma vez que se reconhece o seu enorme potencial, sendo a informação extremamente pertinente para a docência da EF, e ainda para os alunos, uma vez que a segurança está inerente em todas as aulas. Está prevista uma parte inicial, de índole teórica e, ainda, uma parte prática para aplicar todas as técnicas abordadas. Desta feita, será necessária a requisição do Ginásio e Auditório da Escola.

Esta atividade esteve contemplada no PAA do Grupo de EF, no início do ano letivo, e veio a realizar-se no dia 27 de abril de 2017.

5. Estratégias

Utilizam-se para promover ou proporcionar oportunidade de execução das tarefas propostas (oportunidade para aprender – maximização do tempo potencial de aprendizagem), ou seja, prende-se com a aplicação prática do que foi planeado (Aranha, 2004).

As estratégias utilizadas estiveram presentes em todos os momentos neste percurso que foi o estágio profissional. Algumas delas bem sucedidas, outras nem tanto, pelo que serão apresentadas de seguida as estratégias utilizadas com sucesso e as que, por outro lado, não foram tão bem conseguidas e que, conseqüentemente, foram sujeitas a reformulação.

- Em todas as aulas, e como forma de situar os alunos, tanto na Instrução Inicial como no Balanço Final, foi feita a relação da mesma aula com a aula anterior ou com próxima aula. Inicialmente, os alunos não tomavam atenção, uma vez para eles não ter interesse aparente, como forma de os manter atentos às instruções, os alunos eram questionados de forma aleatória relativamente ao acontecido na aula anterior ou mesmo relativamente aos critérios pedidos no decorrer da aula para que os exercícios fossem bem realizados, desta forma, começou a conseguir se daí em diante a atenção dos alunos;

- Como forma de zelar pelo bem dos alunos, e pela sua segurança, no início de cada aula, independentemente da modalidade eram referidas as regras de segurança a ter em conta no decorrer da aula, e os alunos eram ainda alertados para os perigos dos espaços onde cada aula se realizava, desta forma cativava-se mais a atenção deles;

- Os alunos com dispensa eram utilizados para a manutenção do material desde o início até ao fim da aula, rentabilizando o tempo, para que os restantes tivessem o mais tempo possível em tempo de empenhamento motor;

- Na modalidade de natação, todos eram alertados para virem munidos de todo o material necessário, relativamente aos alunos com atestado apenas lhes era exigido caneta e chinelos, muitas das vezes não traziam chinelos e eram avisados, no final começou a perceber-se que eram muitos os que não traziam e como o apelo já não bastava foi referido que iriam ser marcadas faltas por cada

vez que houvesse falha nos chinelos. Após o alerta, verificou-se um melhoramento nesse comportamento;

- Independentemente da modalidade, foi realizado sempre um aquecimento, de mobilização articular e alongamentos estruturado e com a mesma sequência de modo a que ao fim de algumas aulas os alunos tivessem decorado a sequência, para que nesse tempo estivesse liberto para montar e organizar exercícios. A cada aula, o aluno para orientar o aquecimento era escolhido pelo professor estagiário;

- Inicialmente na piscina, foram sentidas dificuldades na assimilação da informação por parte dos alunos devido ao facto do ruído sentido na zona da prática desportiva, como estratégia para que a informação chegasse a todos os alunos eram reunidos em meia-lua no bordo da piscina para que desta forma conseguissem ouvir;

- Foram utilizados, sempre que possível, alunos para exemplificarem os exercícios de forma a corrigir e evidenciar erros na execução dos gestos técnicos, com isto, rentabilizar a instrução e melhorar a compreensão da parte dos mesmos, em situações mais complexas, em exercícios de complexidade maior, chegou a utilizar-se como exemplo um dos colegas estagiários;

- Para minimizar o barulho e não elevar demasiado o tom de voz, sempre que se ouvia o som do apito, os alunos deviam parar os exercícios, ouvir a instrução, e caso fosse necessário e pedido, deslocar-se para perto, organizando-se em meia-lua. Para que o campo visual fosse total e mensagem bem transmitida, nenhum aluno podia tapar o campo de visão de outro e as bolas não podiam sair debaixo do braço. No caso de precisar de remover os sinalizadores era pedido aos alunos que o fizessem antes de se deslocarem até mim arrumando-os no sítio indicado;

- Relativamente à linguagem, tentou-se sempre falar de forma perceptível, com a linguagem clara para que todos entendessem, tendo uma boa colocação de voz, não foram sentidas dificuldades em transmitir informação;

- Inicialmente, deixou-se ao critério dos alunos a escolha das equipas, procurando de forma orientada e organizada equilibrar as mesmas. No entanto,

e após demora na criação das mesmas, as equipas foram criadas pelos docentes, tendo por base os resultados obtidos no estudo de turma;

- Inicialmente, surgiu um problema bastante comum com a ocupação do terreno tendo em conta que nem sempre se conseguia a visão total dos alunos, e, após alguma experiência, este erro começou a ser notado e corrigido, passando sempre a circulação a ser feita por fora dos exercícios de forma a controlar a turma e a não perder nenhum aluno do raio de visão;

- Durante os exercícios, o *feedback* ou incentivo estava sempre presente com o intuito de cada aluno sentir que estava em constante supervisão e observação procurando igualmente manter os níveis de motivação elevados. A este *feedback* pessoal e individual foi-se sempre alienando o *feedback* à turma toda sempre que necessário;

- Vista a situação da turma, tentou-se sempre em todas as aulas incutir disciplina, de uma forma mais descontraída, para que estes se sentissem mais motivados e predispostos a colaborar, sendo que apenas com rigor e disciplina, sem afetividade, estes não colaboram e até chegam mesmo por boicotar as aulas. Fica apenas o registo numa aula na qual um grupo restrito de alunos estava mais irrequieto visto que estavam com conflitos pessoais, resolvendo-se a situação com uma paragem estratégica do exercício para um *refresh* das regras para permanecerem dentro do espaço de aula;

- Quando a aula era realizada na piscina, no caso da Natação, no início de cada aula dispunha-se o material logo todo nas pistas para toda a aula, para um maior aproveitamento do tempo útil da mesma. Esta estratégia é somente viável enquanto professora estagiária, algo que, no futuro, com uma carga horária mais elevada, terei de resolver com a realização dessa tarefa por parte dos alunos dispensados;

- Relativamente aos alunos dispensados da prática de aula, era-lhes pedido, por cada uma delas, um relatório discriminado da mesma. Após se verificar que os resultados eram pouco satisfatórios, os alunos passaram a deslocar-se até onde eu estivesse para ouvir a instrução e desta forma

conseguirem realizar o relatório da forma pretendida, relatório este, entregue individualmente e no término de cada aula;

- Para evitar acidentes era sempre explicado aos alunos que nas pistas deveriam circular sempre pela sua direita, e visto que nunca ninguém foi contra ninguém enquanto nadavam, acredita-se que a instrução “em decúbito ventral guiem-se pela marca no meio de cada pista” tenha sido importante;

- Em relação à aluna com fobia ao meio, optámos por, até ser necessário, colocar um colega estagiário sempre ao seu redor durante o decorrer da aula, para que esta se sentisse em segurança ao realizar os exercícios e aos poucos se tornasse autónoma. Esta estratégia funcionou plenamente pois a aluna ganhou segurança e nadou frequentemente na técnica de crol e costas, somente com um colega ao seu lado para incentivar, sem qualquer outro tipo de contacto. De referir que esta estratégia resultou plenamente devido à ajuda de um colega estagiário, caso não fosse possível a presença do mesmo teria de seguir por outra estratégia que mantivesse a aluna de igual forma empenhada a realizar a aula;

- Relativamente à natação, as aulas foram, sempre que possível, iniciadas com um aquecimento de dificuldade gradual em termos de metros para os alunos aumentarem a resistência e aprimorarem a técnica;

- Nunca se insistiu muito com os alunos neste parâmetro, visto que eram poucos e o cansaço surgia mais rapidamente. Para potencializar o processo ensino-aprendizagem, o tempo de descanso para esta turma era maior;

- Cada aluno foi sempre acompanhado pelo bordo da piscina, sendo corrigido e incentivado, desta forma eles nunca se sentiam sozinhos e esforçavam-se constantemente para serem reconhecidos;

- Aquando o momento de exemplificar, por vezes os alunos eram tirados da água para que conseguissem ver com maior perfeição o que lhes era pedido e utilizava-se para a mesma demonstração a aluna com mais facilidade na modalidade;

- Ficou decidido não avaliar partidas e viragens na avaliação de Natação, pois apesar de serem temas abordados e de se verificar alguma evolução, esses conteúdos não foram abordados o suficiente.

REFLEXÃO CRÍTICA DO ESTÁGIO

6. Reflexão Crítica do Estágio

Este estágio foi um concretizar de um sonho profissional como pessoal, o meu gosto pelo desporto sempre elevado, estive integrada numa equipa de voleibol durante quatro anos e acabei por entrar numa academia de dança, fazendo esta rotina parte da minha vida durante dois anos, infelizmente não conseguindo prosseguir devido à carga excessiva de treinos impossível de conciliar com a entrada na Universidade. Desta forma, este curso foi a minha primeira opção na candidatura à Universidade e foi com todo o alento que quis ingressar nele.

O estágio pedagógico é a fase final do nosso percurso académico e acaba por ser a fase principal, uma vez ser a compilação de tudo o que foi abordado durante estes cinco anos. É nele que tornamos cada situação aprendida, numa situação real. É um período de constante descoberta em que nos desafia a todos os níveis.

Neste estágio foi-nos permitido adequar os conhecimentos científicos relativos ao processo ensino-aprendizagem bem como adequar as estratégias e os conhecimentos ao nosso público alvo, os alunos.

É principalmente nesta questão dos alunos que o trabalho do professor se reflete e se aprimora. É o professor que se molda aos alunos e não o contrário como pode inicialmente parecer. Cada turma é uma turma, cada aluno é um aluno, e o professor, perante as dificuldades e perante as situações que enfrenta é que tem que se adaptar a cada um deles para conseguir o sucesso e vingar na carreira. O nosso objetivo passa por potencializar o processo ensino-aprendizagem e isto consegue-se com o nosso potencial, mas primordialmente com o conquistar da turma e com o facto de conseguir cativar especificamente cada um deles.

Relativamente às minhas expectativas iniciais, estas eram muitas, passando de medo a euforia. Medo, por pela primeira vez lecionar na situação real, com alunos que não são da nossa idade, não têm a nossa responsabilidade nem percebem a situação de avaliação em que nos apresentamos constantemente, logo a instabilidade agora iria ser muito mais acrescida, a única

experiência em termos de pedagogia e lecionar era a experiência de 4 anos de Universidade, de modo que este contexto iria ser completamente novo, por minha culpa, porque existem meios de conseguirmos vivenciar experiências e eu nunca o fiz, daí o medo e a inexperiência. Por outro lado, uma euforia enorme por chegar finalmente à situação desejada, ao ponto em que expomos tudo o que foi aprendido, ao ponto em que as nossas capacidades são postas à prova e é hora de mostrar o nosso valor enquanto professores.

No entanto, após o primeiro contacto pessoal com a professora orientadora, muitos dos receios desapareceram. Desde logo fomos ajudados, orientados e esclarecidos sobre todos os assuntos desconhecidos. De facto, haveriam situações de que não estaríamos à espera, no entanto no momento conversaríamos e iríamos contornar a mesma dificuldade atempadamente. Esta prontidão despoletou uma segurança e um ponto positivo. Saber que temos alguém esclarecido que nos possa ajudar aquando o surgimento de dúvidas é de todo confortante.

De referir que outro aspeto motivador e potenciador de bom ambiente foi o trabalho de equipa vivido dentro do grupo de professores e o bom acolhimento dos mesmos a novos membros, neste caso, nós estagiários.

De evidenciar que as condições poderiam ser mais favoráveis no que se refere às instalações desportivas. Existe apenas um espaço interior sendo que normalmente só se destina a uma turma de cada vez. Apesar do referido, podiam funcionar mais quatro aulas de educação física repartidas pelos espaços exteriores que são de boas dimensões e condições bastante positivas. Um destes campos de um espaço coberto onde por vezes se conseguia lecionar se a turma não fosse muito numerosa. De referir que para determinados ciclos existiu natação e a mesma foi lecionada nas piscinas municipais. A dificuldade o espaço exterior surgiu devido às alterações climatéricas que por vezes não eram favoráveis e impedia os professores de lecionarem. De enaltecer a todos os professores que ajudaram nesta questão porque sempre que este facto se repetia evitaram eles de lecionar para o grupo de estágio ficar no espaço interior e com isto não perder a aula.

Como já foi referido, o primeiro contacto com os alunos foi então neste mesmo estágio. Inicialmente estava receosa porque era uma turma com um historial complicado e podia dificultar-me o meu trabalho, no entanto, logo após a primeira aula este receio não se verificou mais. Consegui uma boa relação logo de início com os alunos, consegui demonstrar-lhes que a aula podia ser divertida e corresponder às necessidades deles, no entanto, não deixando de parte o sentido de responsabilidade e a minha autoridade sobre eles. Este equilíbrio resultou na perfeição e nunca em momento algum falhou.

Relativamente ao tempo de aula, este também foi uma novidade, na Universidade as aulas variavam de 10 a 15 minutos cada, na Escola, as mesmas tinham a duração de 45 ou 90 minutos. Na primeira e na segunda aula a noção do tempo não é tão precisa e é necessária uma constante retificação para verificar quanto tempo cada exercício estava em execução para corresponder com o plano de aula, ao longo das aulas este problema foi gradualmente ultrapassado. Aliás, neste momento era impensável formular uma aula de 10-15 minutos com tanta prontidão quanto a que realizo as de 90'. Já se interiorizou este tempo de aula e é de facto possível, o medo de não conseguir não passa realmente de um medo porque na realidade é possível e bastante mais fácil, podemos abordar os conteúdos com calma e avaliar os alunos individualmente para não deixarmos nenhum sem *feedback*, sem saber se realiza bem ou mal, sem ver a evolução aula a aula.

As aulas que nos foram destinadas pertenciam a dois ciclos, uma turma de ensino básico e outra turma de ensino secundário. Este facto foi fundamental no nosso processo de formação, para além de serem idades onde existem muitas transformações quer a nível do Eu quer a nível social, conseguimos vivenciar experiências com dois grupos de idades díspares, onde as prioridades, problemas, vivências são tão distintas. É nestas mesmas aulas, que todas as situações podem acontecer, tendo sido elas previstas ou não. Numa das aulas de Andebol tinha planeado uma aula para campo exterior, e devido a variações climáticas a mesma não pôde permanecer em local exterior, de modo que lecionei no ginásio, um dos exercícios teve de sofrer alterações visto ter remate à baliza e dentro do ginásio não poder ser feito visto não ter condições. Os imprevistos têm de ser contornados com rapidez para que a aula corra pelo

esperado sem muitas demoras. Perante os alunos a situação tem que estar sempre controlada, e para isto, a nossa perspicácia tem que estar sempre presente para nos moldarmos rapidamente.

É o local onde são aplicadas as estratégias, onde se erra, mesmo sendo estes erros sinal de crescimento, tenho o meu exemplo, inicialmente falhava no posicionamento dos alunos aquando a instrução, falhava-me o reparo de os ter contra possíveis distrações, e com o tempo, com a prática, esse facto foi corrigido e nunca mais voltou a ser presenciado. Outro dos erros na instrução também passou por aquando a instrução inicial, dizer os objetivos da aula, como fazer e o que evitar, era esquecido algumas vezes inicialmente, referir das regras de segurança, e de referir que é imperativo que se faça no inicio de cada aula, mesmo que seja acompanhado com alertas de segurança no decorrer da aula.

De referir que estas aulas passaram sempre por ser ou de DC, ou de DI. O meu à vontade era mais notório nos desportos coletivos (DC), este facto deve-se à experiência nestes desportos resultantes de ter sido atleta de voleibol e ainda o culminar de 3 anos de licenciatura em que lecionei aula se bem que de 10 minutos, mas sempre num registo coletivo e nunca em desporto individual. Apenas no primeiro ano de mestrado foi-nos dada a possibilidade de lecionar duas aulas de Natação, sendo este o único registo em aulas por nós lecionadas em 4 anos de estudos. Logo o à vontade, a desenvoltura e a firmeza nas minhas opções no que respeita aos Desportos Individuais, nunca foram tão assentes equiparando com os DC.

A minha estreia na escola como professora estagiária na escola passou por ser no Andebol, um DC que tive o prazer de lecionar à turma que me acompanharia em todo o meu percurso de estágio, a turma 11º G, foi uma modalidade onde me senti à vontade quer na explicação dos exercícios quer na escolha dos mesmos ou até mesmo nos *feedbacks* indicados para lhes dar. A segunda e terceira UD acabou por ser lecionada no mesmo tempo, uma vez que estava a ser dada Natação ao 11º ano e em simultâneo andebol ao 8º ano. No que respeita à Natação, foi a modalidade pelo acima referido em que foram sentidas, inicialmente, maiores dificuldades mas que, no entanto, a pesquisa de informação realizada em livros e outros documentos, levaram a uma melhoria

crescente da qualidade dos exercícios propostos para as aulas. O andebol do 8º ano acabou por ser a mais fácil, visto já ter lecionado no 11º ano, mesmo que os conteúdos fossem diferentes a modalidade era a mesma a os conceitos e os *feedbacks* já estavam aprendidos.

Caso o estágio se tivesse prolongado até à data prevista e não tivesse findado no final do 2º período por questões de saúde da professora orientadora, esperava uma modalidade de Basquetebol ao 11º ano onde as expectativas eram boas.

Com isto considero que o facto de o estágio ter abrangido os dois ciclos, básico e secundário, foi de extrema importância para o meu conhecimento, aumentando as minhas capacidades e competências.

No que respeita aos alunos e às turmas, considero-me sortuda, visto que os mesmos, salvo exceções de má conduta provenientes da idade, comportamentos como falar ao mesmo tempo que o professor, estar distraído e depois não ouvir a explicação do exercício, chutar uma bola quando a mesma só se pode utilizar com mão, foram alunos bastante aplicados, bastante cooperativos e interessados na disciplina.

Assim, considero que, no geral, o balanço foi bastante positivo e que todos os aspetos, quer dar aulas, como a sua própria preparação, ou até mesmo o trabalho feito em casa diariamente para culminar neste relatório foram cruciais no meu percurso e fez com que me sentisse preparada para futuramente aceitar uma proposta de horário completo se assim o proporcionar.

Já passando agora para um registo menos formal que as aulas, as atividades que participamos na escola também fizeram parte do nosso percurso e superaram as expectativas. As da nossa inteira responsabilidade como “As ajudas na Ginástica” e ainda o 3x3 onde tivemos a ajuda do grupo de EF foram atividades bastante completas, organizadas e assentes em bom espírito de equipa e companheirismo. Todas elas são atividades onde se propôs aos alunos atividade física, inculuiu-se hábitos de vida saudáveis.

Um ponto a nosso favor, somos professores saídos agora mesmo da formação académica, isto faz com que as práticas de intervenção pedagógica

sejam muito mais contemporâneas, com isto dizer que são mais inovadoras, menos repetidas e mais criativas, promovendo um rejuvenescer da atividade física e um cativar dos alunos para a prática que nem sempre é possível.

A nossa intervenção neste ramo foi crucial, foi-nos permitido ao longo de um ano adquirir conhecimentos, competências, estratégias, quer ao nível da planificação como da organização ou até mesmo da própria execução das atividades. Toda esta experiência foi inesquecível, impagável e muito enriquecedora.

Querendo realizar uma pequena apreciação a todo o percurso, considero-o bastante positivo, tendo conseguido com ele superar as minhas expectativas sem falar novamente que foi crucial para a minha formação.

BIBLIOGRAFIA

7. Bibliografia

Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Aranha, Á. (2007). *Observação de aulas de educação física: Sistematização da observação: Sistemas de observação e fichas de registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Aranha, Á. (2008). *Supervisão pedagógica em educação física e desporto: Parâmetros e critérios de avaliação do estagiário de educação física: Documento de orientação*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Catão, V. (2011). *Aula 9: Planeamento e avaliação*. Curso COMPED, Magistério Estadual/Tele-Presencial.

Évora (2005). PAG 16

Gonçalves, M. (2013). *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na escola secundária José Falcão junto da turma do 10º ano letivo 2012/2013*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Menegolla, M., & Sant'Anna, I. (2001). *Por que planejar? Como planejar?* (10a ed.). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.

Ministério da Educação. (1992). PAG 26

Veenman, S. (1984). Perceived problems of beginning teachers. *Review of Educational Research*, 54(2), 143-178. doi:10.3102/00346543054002143

Anexos

Unidade Didática

				401079 - Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco - Vila Real		Unidade Didática: Andebol (Sem atestado médico)		
População- Alvo	Ano	11 ^º	CRITÉRIOS E PARÂMETROS DA AVALIAÇÃO	Domínio Socio-Afetivo	25%	Comportamento	10%	Registos de atitudes que prejudiquem o ambiente de aprendizagem e/ou desenrolar da aula, falta de disciplina/incorrecção na interação colegas/professor. Cada ocorrência desconta 0,5 numa escala de 20 valores.
	Turma	G					Responsabilidade e Empenho	15%
	Total de alunos	22		Domínio Cognitivo	15%	Teste sobre conteúdos abordados nas aulas. Cotação de 0 a 200 pontos que depois serão transformados numa escala de 1 a 20 valores.		
	Alunos Masculino	8			Domínio Psicomotor	60%	Atividade Física	Observação e registo de competências (avaliação diagnóstica prática, avaliação formativa, avaliação sumativa)
	Alunos Feminino	14		Média de idades		16		
Caraterização dos Recursos	Temporais	Início e Término	Início a 26 de Outubro e fim a 9 de Dezembro.					
		Nº de aulas	28 aulas (Quarta-feira das 11:45h às 13:15h / Sexta-feira das 08:15h às 09:45h)					
	Materiais	Instalações	Quarta-feira 90' – Campo Central ; Sexta-feira 90' – Campo Central					
		Material didático	Bolas de andebol, coletes, sinalizadores					
Humanos	Professor	Célia Sampaio - Responsável pela lecionação da disciplina						
	Outros	Alunos; Funcionários; Professores Estagiários: Cristiana Barros (Professora estagiária responsável pela turma), Ana Vieira, Ana Catarina Cruz, Diogo Silva						
Definição de Objetivos	Domínio Socio-Afetivo	1. Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as tarefas crítico para o processo ensino-aprendizagem; 2. Respeita as indicações dadas pelo professor, bem como as falhas dos colegas; 3. Cumpre as regras de segurança e o regulamento da modalidade; 4. Colabora na preparação, preservação e arrumação do material; 5. Empenha-se na superação das dificuldades.						
	Domínio Cognitivo	1. Conhece os principais factos históricos da modalidade; 2. Conhece o meio aquático e as suas propriedades; 3. Identifica as técnicas de nado abordadas e os pressupostos técnicos fundamentais de cada uma, bem como as técnicas de viragem e de partida de cada estilo.						
	Domínio Psicomotor	1. Demonstra comportamentos que revelem prontidão aquática ou realiza as ações técnicas da modalidade, de acordo com o nível a que pertence; 2. Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas dos estilos enrol e costas; 3. Realiza as técnicas de viragem e de partida, específicas dos estilos abordados.						

				401079 - Escola Secundária/3 Camilo Castelo Branco - Vila Real		Unidade Didática: Andebol (Com atestado médico)		
População- Alvo	Ano	11 ^º	CRITÉRIOS E PARÂMETROS DA AVALIAÇÃO	Domínio Socio-Afetivo	35%	Comportamento	15%	Registos de atitudes que prejudiquem o ambiente de aprendizagem e/ou desenrolar da aula, falta de disciplina/incorrecção na interação colegas/professor. Cada ocorrência desconta 0,5 numa escala de 20 valores.
	Turma	G					Empenho	20%
	Total de alunos	22		Domínio Cognitivo	25%	Teste sobre conteúdos abordados nas aulas. Cotação de 0 a 200 pontos que depois serão transformados numa escala de 1 a 20 valores.		
	Alunos Masculino	8			Domínio Psicomotor	20%	Trabalho Individual	Trabalho sobre a unidade didática lecionada realizado com recurso à TIC, de acordo com um guião específico.
	Alunos Feminino	14		Média de idades		16	20%	Relatórios das aulas
Caraterização dos Recursos	Temporais	Início e Término	Início a 26 de Outubro e fim a 7 de Dezembro					
		Nº de aulas	26 aulas (Quarta-feira das 11:45h às 13:15h / Sexta-feira das 08:15h às 09:45h)					
	Materiais	Instalações	Quarta-feira 90' – Campo Central ; Sexta-feira 90' – Campo Central					
		Material didático	Ficha modelo do relatório da aula					
Humanos	Professor	Célia Sampaio - Responsável pela lecionação da disciplina						
	Outros	Alunos; Funcionários; Professores Estagiários: Cristiana Barros (Professora estagiária responsável pela turma), Ana Vieira, Ana Catarina Cruz, Diogo Silva						
Definição de Objetivos	Domínio Socio-Afetivo	1. Cooperação com os companheiros e com o professor em todas as tarefas crítico para o processo ensino-aprendizagem; 2. Respeito pelas indicações dadas pelo professor, bem como pelas falhas dos colegas; 3. Cumprimento das regras de segurança; 4. Colaboração na preparação, preservação e arrumação do material.						
	Domínio Cognitivo	1. Conhece os principais factos históricos da modalidade; 2. Conhece o meio aquático e as suas propriedades; 3. Identifica as técnicas de nado abordadas e os pressupostos técnicos fundamentais de cada uma, bem como as técnicas de viragem e de partida de cada estilo.						

AULA	DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS	MÉTODO DE CONTROLO
1/2	26- Out	Avaliação Diagnóstica	Todos os conteúdos	Ct/ Av	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	1x1 frente a frente; Exercícios em Grupo; Jogo Formal	Av. Diagnóstica
3/4	28-Out	Posição base; Pega da bola; Domínio do Passe de Ombro; Domínio do Passe Picado; Domínio do Passe de Pulso; Domínio da Recepção	Posição base, pega da bola, passe de ombro, passe picado, passe de pulso e recepção	Ct/Av ; T/A	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
5/6	02-Nov	Domínio do drible de Proteção; Domínio do drible de Progressão	Todos abordados anteriormente, drible de proteção, drible de progressão	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
7/8	04-Nov	Domínio da Marcação Individual; Domínio do Enquadramento Defensivo	Todos abordados anteriormente, marcação individual, enquadramento defensivo	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
9/10	09-Nov	Domínio da Marcação Individual; Domínio do Enquadramento Defensivo	Todos abordados anteriormente, marcação individual, enquadramento defensivo	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
11/12	11-Nov	Domínio do Enquadramento Ofensivo; Domínio da Desmarcação	Todos abordados anteriormente, enquadramento defensivo, desmarcação	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
13/14	16-Nov	Aula Teórica; Jogo formal	Todos os conteúdos	Ct/Av; C/D	Auditório; CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Individualmente; Jogo Formal	Aula teórica; Av formativa
15/16	18-Nov	Teste Escrito ; Jogo formal	Todos os conteúdos	Ct/Av; C/D	Auditório; CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Individualmente; Jogo Formal	Av Cognitiva; Av formativa
17/18	23-Nov	Domínio do Enquadramento Ofensivo; Domínio da Desmarcação	Todos abordados anteriormente, enquadramento ofensivo, desmarcação	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
19/20	25-Nov	Domínio do Desarme	Todos abordados anteriormente, desarme	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
21/22	30-Nov	Domínio da Finalização	Todos abordados anteriormente, finalização	Ct/Av; T/A; C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
23/24	02-Nov	Todos os conteúdos	Abordar os conteúdos de maior dificuldade	Ct/Av;C/D	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Formativa
25/26	07-Dez	Avaliação Sumativa	Todos os conteúdos	Av	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Sumativa
27/28	09-Dez	Avaliação Sumativa	Todos os conteúdos	Av	CC	Bolas de Andebol, sinalizadores, coletes	Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Jogo	Av. Sumativa

Plano de aula



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



PLANO DE AULA

PROFESSORA ESTAGIÁRIA: Cristiana Barros UNIDADE DIDÁTICA: Andebol UD Nº: 1

AULA Nº: 5 e 6

ANO/ TURMA: 11º G

Nº ALUNOS: 20

DATA: 2/11/16

HORA: 11:45h

T.H: 90'

INSTALAÇÕES/LOCAL: Campo Central

MATERIAL: Bolas de Andebol | Sinalizadores | Cones | Coletes | Balizas | Arcos

OBJECTIVO ESPECÍFICO DA AULA	FUNÇÃO DIDÁTICA	CONTEÚDOS
<ul style="list-style-type: none">• Domínio do drible de progressão• Domínio do drible de proteção• Domínio do remate	<ul style="list-style-type: none">• Controla/ Avaliação• Transmissão / Assimilação	<ul style="list-style-type: none">• Todos os conteúdos

OBJECTIVOS OPERACIONAIS

AÇÃO: Drible de proteção

CONTEXTO: Grupo

CRITÉRIOS DE ÊXITO:

- 1º
- **Drible de proteção**
 - Driblar com a mão contrária à posição do opositor;
 - Driblar a bola baixa



AÇÃO: Drible de progressão

CONTEXTO: 4 colunas

CRITÉRIOS DE ÊXITO:

- 2º
- **Drible de progressão**
 - Dedos bem afastados;
 - Driblar à frente e ao lado do corpo;
 - Flexão do pulso

AÇÃO: Drible de progressão; remate

CONTEXTO: 3 colunas

CRITÉRIOS DE ÊXITO:

- 3º
- **Drible de progressão**
 - Todos abordados anteriormente
 - **Remate em apoio e na passada**
 - Um ou dois apoios no solo;
 - Pé contrário ao braço que remata à frente;
 - Armar o braço e rotação do tronco para trás

- **Remate em suspensão**
 - Realizar no máximo 3 passos;
 - Impulsão com o membro inferior ao braço que remata;
 - Rodar o tronco

⊕ 4º

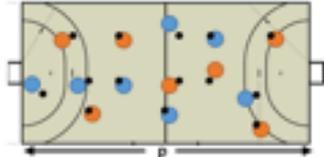
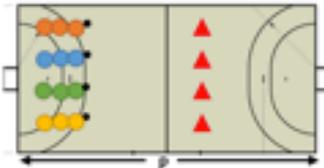
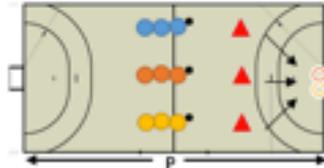
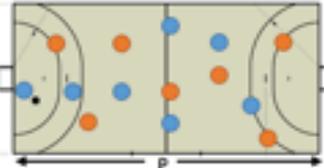
AÇÃO: Enquadramento ofensivo- Desmarcação e Finalização; Enquadramento Defensivo – Marcação e Desarme;
Drible: Passe de Ombro; Passe Picado; Passe de Pulso; Recepção e Remate

CONTEXTO: Jogo

CRITÉRIOS DE ÊXITO:

- **Enquadramento Ofensivo**
 - Desmarcação; Finalização
- **Enquadramento Defensivo**
 - Marcação; Desarme
- **Passe de Ombro**
 - Cotovelo acima do ombro;
 - Rodar o tronco para o lado do braço executante;
 - Perna da frente contrária ao braço executante.
- **Passe picado**
 - Pé contrário ao braço que realiza o passe ligeiramente à frente;
 - Ponto de ressalto da bola mais perto do recetor.
- **Passe de pulso**
 - Agarrar a bola com a mão bem aberta;
 - Direcionar a palma da mão para trás e para fora.
- **Recepção**
 - Olhar dirigido para a bola;
 - Mãos em forma de concha.
- **Drible**
 - Todos abordados anteriormente
- **Remate**
 - Todos abordados anteriormente

5º

T. H	SEQUÊNCIA DE TAREFAS	ESTRATÉGIAS/ CONTROLO	ESQUEMA
11:55			
3'	INSTRUÇÃO INICIAL	O professor junta todos os alunos à sua frente e dá uma breve introdução sobre a aula que se segue. Faz ainda referência ao objetivo específico da aula e ao seu contexto.	
11:58	AQUECIMENTO NÃO ESPECÍFICO	Os alunos vão dar 3 voltas ao campo a correr, sendo que a última é a passo, a seguir e ao comando do professor, alinham-se nas pistas para fazerem aquecimento das articulações.	
5'			
12:03			
10'	1º OBJETIVO OPERACIONAL	Neste exercício os alunos vão estar dispostos pelo campo a executar drible de proteção, enquanto tentam roubar a bola aos outros colegas. ✓ Estratégias: O professor, à medida que se desloca vai emitindo feedbacks ao grupo/turma/individual.	
3'	TRANSIÇÃO	O professor reúne os alunos e dá instruções para o 2º objetivo operacional	
12:16			
10'	2º OBJETIVO OPERACIONAL	No segundo objetivo operacional, os alunos executam drible de progressão em 4 colunas distintas, fazem drible até ao cone e voltam para o fim da fila, enquanto driblam têm a outra mão ocupada para que não olhem para a mão que dribla, contornando um dos maiores erros no drible de progressão. ✓ Estratégias: O professor, à medida que se desloca vai emitindo feedbacks ao grupo/turma/individual.	
3'	TRANSIÇÃO	O professor reúne os alunos e dá instruções para o 3º objetivo operacional	
12:29			
10'	3º Objetivo Operacional	Em 3 filas e virados para a baliza, driblam até ao sinalizador, e rematam à baliza, existem 3 arcos na baliza para que tentem acertar, com isto precisar o remate, o remate é o que o professor mandar. ✓ Estratégias: O professor, à medida que se desloca vai emitindo feedbacks ao grupo/turma/individual.	
2'	TRANSIÇÃO	O professor reúne os alunos e dá instruções para o 4º objetivo operacional	
12:41			
16'	4º Objetivo Operacional	Este exercício consiste em jogo formal 7x7, enquanto que duas equipas jogam uma equipa está de fora, ao fim de 5 minutos as equipas trocam, de forma a que todas joguem entre todas. ✓ Estratégias: O professor, à medida que se desloca vai emitindo feedbacks ao grupo/turma/individual.	
3'	TRANSIÇÃO	O professor reúne os alunos e dá instruções para o 5º objetivo operacional	
09:10	BALANÇO FINAL DA AULA	✓ Diálogo com os alunos sobre a atividade realizada, através de questionamento sobre o objetivo específico abordado, procurando para uma próxima aula corrigir os erros e fazer sempre MELHOR. Feedback aos alunos e extensão dos conteúdos para a continuação da UD para a próxima aula. Arrumo do material.	
13:00	Dada por Terminada a Aula.		