

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Relatório da Prática de Ensino Supervisionado



Mestrando: Nuno José da Costa Alves

Orientador: Professor Doutor José Vilaça

Vila Real, 2019

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Relatório da Prática de Ensino Supervisionado



Mestrando: Nuno José da Costa Alves

Orientador: Professor Doutor José Vilaça

Vila Real, 2019

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 no 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação do Professor Doutor José Vilaça.

AGRADECIMENTOS

Sinto uma enorme satisfação ao olhar para trás e ver o meu percurso académico, pelo que quero expressar toda a minha gratidão às pessoas que me acompanharam neste último patamar do Mestrado.

Quero agradecer aos meus pais, por estarem sempre disponíveis para me apoiar nas minhas decisões, pelos conselhos, pela paciência. Este trabalho, este percurso é nosso, pelo esforço que fizemos.

Ao meu irmão, obrigado por tudo, entramos juntos nesta etapa e concluímos com sucesso ainda mais juntos.

À minha namorada, obrigada por toda a ajuda, é uma etapa da nossa vida que nos define como casal.

Obrigado aos meus avós que sempre me apoiaram e estiveram disponíveis para me dar força e alento nos momentos mais complicados.

Aos meus tios, são como meus irmãos, conselheiros, amigos, obrigado pelo apoio incondicional.

Obrigado a todos os meus amigos que estiveram comigo depois dos momentos em que o ânimo é baixo e me faltou a força, vocês estiveram lá para me dar uma palavra de incentivo.

Ao professor Carlos Pires, obrigado por todo o apoio durante o ano letivo. Levo todos os seus ensinamentos para a vida. Obrigado por tudo!

Obrigado também a toda a comunidade escolar que esteve sempre presente no decorrer do ano e tratou-nos como família.

RESUMO

Este relatório pretende dar a conhecer todas as vivências pedagógicas que constituíram o trabalho do estagiário, realizado ao longo do ano letivo 2017/2018 na Escola Secundária Morgado de Mateus, em Vila Real. O núcleo de estágio foi constituído por quatro professores estagiários, um orientador pedagógico e um orientador científico. No que toca ao desenvolvimento das atividades letivas, cada formando ficou responsável pelo processo de ensino/aprendizagem de três turmas, intervaladamente.

O novo contexto ao qual fomos apresentados, representava incerteza e imprevisibilidade, e a necessidade de desenvolver a nossa capacidade de adaptação e intervenção eficaz e eficiente através do domínio de metodologias e estratégias que fossem ajustadas à nossa realidade foi a nossa maior preocupação. Num processo que não se remeteu única e exclusivamente à função docente na prática letiva, mas também noutras ações tais como a assistência às aulas, às ações de extensão curricular, assim como, a atividades de intervenção na comunidade escolar, procurámos gerir de forma a estabelecer um fio condutor no sentido de interpretarmos este processo como um todo e não de forma isolada.

O estágio pedagógico foi um processo importante na nossa evolução como professores, permitindo adquirir uma assimilação de conhecimentos e competências essenciais para a prática educativa de excelência. O sucesso na intervenção pedagógica deveu-se em grande parte aos conselhos e experiências que o professor orientador nos proporcionou.

Palavras-chave: educação física, estágio, aprendizagem, formação e reflexão.

ABSTRACT

This report intends to make known all the pedagogical experiences that constituted the work of the trainee, carried out during the academic year 2017/2018 at Escola Secundária Morgado de Mateus, Vila Real. The internship center consisted of four trainee teachers, a pedagogical advisor and a scientific advisor. With regard to the development of learner activities, each trainee was responsible for the teaching / learning process of three groups, at intervals.

The new context in which we were presented represented uncertainty and unpredictability and the need to develop our ability to adapt and intervene effectively and efficiently through mastery of methodologies and strategies that fit our reality was our greatest concern. In a process that did not refer exclusively to the teaching function in the classroom, but also in other actions such as attending classes, curricular extension actions, as well as intervention activities in the school community, we tried to manage in order to establish a guiding thread in the sense of interpreting this process as a whole and not in isolation.

The pedagogic stage was an important process in our evolution as teachers, allowing us to acquire an assimilation of knowledge and skills essential to the educational practice of excellence. The success in the pedagogical intervention was due in large part to the advice and experiences that the teacher gave us.

Keywords: physical education, internship, learning, training and reflection.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. ESTÁGIO PEDAGÓGICO	3
2. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO.....	3
2.1. EXPECTATIVAS PESSOAIS	3
2.2. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO À ESCOLA	4
2.3. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AOS ALUNOS	4
2.4. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ORIENTADOR.....	5
3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM	5
3.1. PLANEAMENTO ANUAL	7
3.2. UNIDADES DIDÁTICAS.....	8
3.3. PLANOS DE AULA	10
3.4. BALANÇOS DE AULA	12
3.5. OBSERVAÇÕES.....	13
3.6. ESTRATÉGIAS DE ENSINO.....	15
3.7. ESTILOS DE ENSINO	17
4. AVALIAÇÃO.....	19
4.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	19
4.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA.....	20
4.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA	21
5. ATIVIDADES REALIZADAS NA ESCOLA.....	21
5.1. DESPORTO ESCOLAR.....	21
5.2. PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	23
5.3. CORTA-MATO	25
5.4. TORNEIO 3X3 BASQUETEBOL.....	25
5.5. TAÇA MORGADO E TAÇA MORGADINHA	25
5.6. CAÇA AO TESOURO	27
6. APERFEIÇOAMENTO E SUGESTÕES	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS	34

INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico está inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Este, foi realizado na Escola Secundário Morgado de Mateus, em Vila Real no ano letivo 2017/2018, tendo como professor supervisor o Professor Doutor José Vilaça, como professor cooperante o Professor Carlos Pires e como colegas de estágio a Ana Rafaela, o David Ferreira e a Márcia Beatriz Pinto.

Segundo Pieron e Sarmiento (1996), o estágio constitui uma primeira tomada de contacto com as realidades de ensino. Neste ano, o estagiário culmina a sua formação num contexto mais real onde a mobilização de saberes, competências e atitudes estão sempre presentes.

Para que haja bons resultados, é essencial desenvolver competências e criar situações que levem à existência de uma relação entre a teoria e a prática, aspeto a ter em conta também na formação inicial de professores. É através da formação inicial que adquirimos a bagagem e as ferramentas necessárias a aplicar no estágio. A experiência adquirida ao longo do estágio dá-nos a possibilidade de melhorarmos o nosso desempenho pois, tal como refere Loughran (2009), “a aprendizagem pela experiência é “melhor” durante o estágio do que a aprendizagem da teoria que ocorre na universidade”. Qualquer estudante espera ansiosamente pelo estágio, pois trata-se de um momento importante na carreira de um profissional, neste caso, de um docente. Será compreensível e perfeitamente natural que um estudante, ao entrar no seu estágio, sinta algum receio, algum medo de fracassar, mas tal fracasso conduzirá a uma reflexão crítica e profunda acerca do processo pois, nas palavras de Loughran (2009) “uma experiência de aprendizagem desagradável pode ser uma experiência de aprendizagem construtiva e é importante correr riscos. Quando há algum desconforto na experiência de aprendizagem, ocorre uma aprendizagem significativa”.

No decorrer do ano de estágio descrevemos o enquadramento do professor estagiário na comunidade educativa, a relação com os colegas estagiários e com os orientadores, com o intuito de compreender o contexto onde a prática letiva foi

leccionada. Debruçámo-nos também, essencialmente, no conhecimento das nossas turmas e em transmitir-lhes a nossa sabedoria.

Os documentos orientadores assumem-se também como um bom sinal de alguma segurança para nós estagiários, pois, foi através destes e dos manuais que encontramos ao longo da prática pedagógica, que nos baseámos para planificar e orientar o nosso ensino, sem esquecer as características de cada grupo e, por vezes, de cada um dos alunos com os quais trabalhamos.

Chegar a esta etapa constitui uma vitória e um grande investimento pessoal, uma possibilidade de realização a nível profissional para obter o reconhecimento oficial que tanto desejamos.

1. ESTÁGIO PEDAGÓGICO

De acordo com Barreiro e Gebran (2006), o estágio pode-se construir no lócus de reflexão e na formação da identidade ao propiciar embates no decorrer das ações vivenciadas pelos alunos, desenvolvidas numa perspectiva reflexiva e crítica, desde que efetivado com essa finalidade. Entende-se que no decorrer do mesmo é importante refletir sobre as vivências e esse espírito reflexivo e crítico que são proporcionados pelo orientador.

Segundo os mesmos autores, a aquisição e a construção de uma postura reflexiva pressupõe um exercício constante entre a utilização dos conhecimentos de natureza teórica e prática na ação e na elaboração de novos saberes, a partir da ação docente. Assim, o estágio pedagógico mostrou-se uma ótima oportunidade de aprendizagem, favorecendo um melhor espírito de trabalho individual, mas também em grupo, atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas de nível pedagógico, capacidades de lecionação e a integração de conhecimentos teóricos adquiridos durante o ano.

2. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO

2.1. EXPECTATIVAS PESSOAIS

Com o estágio pedagógico pretendia aprender e adquirir experiência para poder vir a ser um professor eficaz e eficiente, adquirindo competências para decidir, optar e adaptar-me a diferentes situações com que irei deparar-me no dia-a-dia de cada aula. Esperava, desta forma, aperceber-me das diferenças que existem entre a preparação teórica e prática a que fui sujeito durante os anos anteriores, tal como de outras lacunas existentes na minha formação, que tinham neste último ano a oportunidade de serem preenchidas.

Neste seguimento, sentia alguma ansiedade por iniciar esta função educativa, uma grande vontade de aprender e de ensinar, de adquirir experiência e de verificar aquilo que realmente valia enquanto professor.

Apesar destes sentimentos, tinha consciência de tudo o que engloba o estágio pedagógico, pela quantidade e complexidade de trabalho que se avizinhava, pela possibilidade que existia de falhar enquanto professor ou pela possibilidade de não conseguir atingir os objetivos que propunha para mim próprio e para o grupo de estágio. Sabia, no entanto, que o melhor caminho a seguir seria empenhar-me ao máximo em cada tarefa sem deixar que estes anseios e medos perturbassem o meu desempenho.

Esperava, com este ano, ganhar alguma experiência em relação ao processo de ensino-aprendizagem e poder evoluir com os próprios erros, bem como através dos ensinamentos que iria receber por parte dos professores orientadores, colegas do núcleo de estágio e do restante departamento de educação física, como forma de poder melhorar a minha capacidade enquanto profissional nesta área.

2.2. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO À ESCOLA

Em relação à escola, posso dizer que esta foi a minha primeira opção para iniciar o estágio pedagógico. Não conhecendo a escola e não tendo uma ideia formalizada acerca do funcionamento da mesma, o nosso primeiro pensamento era adotar, desde logo, uma atitude profissional num contexto escolar.

Uma das expectativas iniciais que possuíamos em relação ao agrupamento de escolas Morgado Mateus era a boa relação social entre os docentes do departamento da educação física, os docentes de outros departamentos e entre os auxiliares de ação educativa ao longo do ano.

Relativamente às condições materiais e espaciais existentes no meio escolar também esperava ser relativamente bom de acordo com uma escola com vários alunos. Tinha conhecimento de como era a escola por fora e do espaço amplo que tinham para recreio dos alunos e só por esse espaço criei a ideia de que a escola seria bastante boa para a prática da educação física. Desenvolver o espírito desportivo no meio foi outro objetivo que levei em mente para este ano.

2.3. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AOS ALUNOS

Os alunos foram o que, talvez, nos fizeram ficar mais reticentes no estágio pedagógico, visto que, não tínhamos referência nenhuma das turmas a que iríamos lecionar. Desde a primeira reunião com o orientador que o mesmo nos caracterizou duas das turmas e, afirmou que ambas se encontram motivadas e com um comportamento exemplar. Em relação à terceira turma, o orientador não tinha conhecimento da mesma, uma vez que, era uma turma nova que frequentaria o 10º ano.

Após um primeiro contacto com as turmas e após um diálogo entre professor-alunos e alunos-professor, ficamos com a clara impressão que ambas eram constituídas por alguns alunos calmos, empenhados e por outros distraídos e com pouca motivação para a prática desportiva. Desta forma, esperávamos conseguir lidar bem com eles, promover um bom espírito dentro da aula, proporcionar o convívio entre todos e contribuir para o seu desenvolvimento cognitivo, psicomotor e socioafetivo.

2.4. EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ORIENTADOR

Relativamente ao orientador da escola, tinha boas referências e as expectativas, de certa forma, eram elevadas. Dele, esperava essencialmente, exigência e disponibilidade, bem como a transmissão de toda a sua experiência e conhecimentos, de forma, a adotarmos sempre as estratégias mais corretas, indo de encontro aos objetivos do estágio pedagógico.

3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Desde a primeira reunião com o nosso orientador da escola que percebemos que a nossa distribuição pelas turmas iria ser um pouco diferente dos anos anteriores, isto porque, este ano eramos quatro estagiários para apenas três turmas, o que significava que cada um não poderia ter a “sua” turma. Ficou decidido na reunião que todos nós iríamos lecionar a todas as turmas, em períodos distintos, posto isto, houve um sorteio para perceber quem começava a lecionar qual das

turmas e qual era a primeira modalidade dada. Após o sorteio para o decorrer de todo o ano, foi-nos proposta a realização de várias fichas e planos de aula para começarmos o mesmo com sucesso. Visto que todos tínhamos que observar as aulas dos nossos colegas, a nossa presença na escola foi permanente de segunda a quinta-feira, uma vez que, na sexta o nosso orientador não tinha nenhuma atividade para realizar.

As aulas das nossas turmas eram às segundas, quartas e sextas, mesmo assim, todas as terças tínhamos uma reunião com o orientador para esclarecermos alguma dúvida e para prepararmos a seguinte semana de trabalho. Assim, todos nós, durante todo o ano letivo, estávamos encarregues de realizar unidades didáticas, planos de aula, balanços das aulas e das unidades didáticas, grelha de estruturação de conteúdos (onde constam todos os conteúdos, data, material e tipo de avaliação que vamos realizar durante a modalidade lecionada), fichas de observação, documentos de apoio para os alunos terem acesso para estudarem para os testes, testes de avaliação e as suas respetivas correções, grelhas de avaliação, fichas de autoavaliação, fichas de registo de presenças, fichas de avaliação diagnóstica/prática, fichas relacionadas com o domínio cognitivo, socioafetivo e psicomotor (onde tirávamos três registos por modalidade para conseguirmos uma avaliação mais específica no final de cada unidade didática), ficha individual do aluno (onde encontramos as informações pessoais de todos os alunos, incluindo problemas de saúde que possam dificultar a prática da disciplina) e, por fim, tendo também que ajudar na organização de todas as atividades desportivas ocorridas na escola, principalmente no desporto escolar e na taça morgado e taça morgadinha. No final de cada aula, o professor estagiário da turma, estava responsável por escrever os sumários e preparar a aula seguinte.

Quanto aos espaços e materiais disponibilizados pela escola, estes estiveram de acordo com as nossas necessidades, bem como as dos alunos, o que permitiu tirar o máximo proveito das suas capacidades, fazendo também aulas um pouco diferentes daquilo que os alunos estão habituados.

Em relação às aulas, as mesmas foram um pouco dificultadas devido à nossa inexperiência, no entanto, com o desenrolar do processo, as dificuldades foram-se transformando em ensinamentos e soluções devido à ajuda e exigência empregue

pelo nosso orientador, quer na lecionação das aulas, quer no desenvolvimento das tarefas inerentes a estas, procurando sempre uma adequação na prática de estratégias metodologias e conteúdos abordados.

Procuramos também, desde o início, estabelecer regras e normas de funcionamento para que as aulas decorressem de forma ordeira e ao mesmo tempo, tivemos o cuidado de ser coerentes e honestos na aplicação das mesmas, o que no nosso entender é um aspeto determinante na liderança dos alunos.

3.1. PLANEAMENTO ANUAL

Um elemento-chave do ensino eficaz reside no planeamento das atividades de ensino e de aprendizagem realizadas na escola, particularmente na aula. Esse planeamento deve ser feito para cada dia de aula e é parte das responsabilidades profissionais do professor. Sem ele, os objetivos de aprendizagem perdem o sentido. Por isso, um planeamento anual deve conter, ainda que de maneira resumida, as decisões pedagógicas do professor a respeito do que ensinar, como ensinar e como avaliar o que ensinou.

Este planeamento é um instrumento individual de trabalho e deve ser desenvolvido para atingir os objetivos de cada turma contendo uma estrutura básica.

Libâneo (1992) afirma que o planeamento escolar é um processo de racionalização, organização e coordenação de todo o corpo docente com vista nas suas ações futuras. Por outro lado, Bento (1999) entende que a planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo de condições diversas, relativamente aos meios envolventes em todo o processo de ensino.

Considerando estes autores, podemos entender então que o planeamento é uma forma de antecipar e preparar acontecimentos futuros, assumindo elevada importância na realização de um trabalho criterioso, rigoroso e objetivo, que era aquilo que se pretendia fazer.

O planeamento anual foi realizado no início do ano letivo, definido pelo grupo de educação física e foi a partir deste que elaboramos o planeamento para a nossa própria turma. Partindo destes trabalhos preparatórios, a elaboração do

planeamento teve como principal objetivo desenvolver um conjunto de instrumentos que proporcionassem ao estagiário uma base fundamentada de conhecimentos científicos, bem como uma adaptação à realidade encontrada.

Juntamente com o orientador de estágio foi-nos proposta a elaboração de um planeamento anual onde constavam todas as atividades e modalidades para o decorrer do ano. Nesta planificação mostramos quando ocorrem todas as modalidades durante o ano letivo, como também as atividades desportivas que vão decorrer no pavilhão e que toda a escola pode participar e, nela constam também os testes para as turmas que lecionamos.

Em relação ao planeamento inicial, foi a partir daqui que conseguimos elaborar as unidades didáticas, os planos de aula e os respetivos balanços das mesmas, todas as fichas, grelhas e testes de avaliação, sempre com a supervisão do orientador de estágio.

3.2. UNIDADES DIDÁTICAS

De acordo com Aranha, A. (2008), a unidade didática deve ser avaliada em sete parâmetros, sendo eles:

1º parâmetro – objetivos/conteúdos: elaborar ou adotar uma U.D. em que os objetivos e os conteúdos a abordar são pertinentes, adequadas ao nível de ensino e estão corretamente explicitados 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 diagnóstica.

4º parâmetro – sequência e continuidade: as atividades previstas na U.D. formam uma unidade quanto aos processos 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 respetivos 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 da aula, conversas individuais, 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 U.D. (objetivos, conteúdos, estratégias de abordagem, etc.), visando a melhoria dos processos e/ou da utilização dos recursos com vista à sua eficácia.

A unidade didática possui uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da ação educativa. De salientar que este documento apresenta uma certa plasticidade, podendo ser sujeita alterações.

Cada unidade didática contém uma abordagem à sua história, bem como à sua caracterização e regras, e inclui os conteúdos técnico-táticos (modalidades coletivas), sendo que estes aspetos servem de base de sustentação à ação do professor.

Os recursos materiais, espaciais, humanos e temporais também são componentes integrantes das unidades didáticas, estes são específicos para a matéria abordada o que se torna importante para o restante planeamento da mesma.

Depois de definidos um conjunto de objetivos a cumprir ao longo de cada período letivo, estes são repartidos e apresentados atribuindo a cada objetivo uma

função didática, seja ela de introdução, exercitação, consolidação ou de avaliação. Na unidade didática surge um conjunto de tarefas de progressão pedagógica possíveis de aplicar nas aulas, de forma a criar situações de aprendizagem ao aluno tendo em vista a sua evolução.

Durante o ano letivo, as unidades didáticas realizadas pelo núcleo de estágio foram várias. No 1º período foram lecionadas a condição física, o rãguebi, o badminton e a modalidade de opção onde se instruiu o boccia e o crossfit. No 2º período, houve a leção do basquetebol, do corfebol, do voleibol e da ginástica e, por fim, no 3º período os alunos tiveram acesso ao andebol, novamente ao corfebol e a outras modalidades de opção, sendo elas o step e o voleibol sentado.

3.3. PLANOS DE AULA

Para tudo aquilo que se faz na vida, é necessária sempre uma planificação. O professor precisa de planear sempre as suas aulas a fim de garantir o desenvolvimento tranquilo e objetivo do processo educacional. Deve colocar-se o planeamento em prática o mais breve possível, pois o mesmo é a concretização do pensamento. Planear é necessário para poder conseguir as transformações precisas para uma educação de qualidade. Nesse processo, o discente vai adquirindo conhecimentos e experiências e o docente procura cada vez mais ter uma visão de maior conhecimento, para assim somar muito mais com a aprendizagem dos seus alunos.

Segundo Celso Vasconcelos (2009), tendo em vista o caráter emancipatório que procuramos, o que nos interessa neste trabalho é o conceito integral de planeamento, como aquele já explicitado: planear e antecipar mentalmente uma ação a ser realizada e agir de acordo com o previsto. Planear não é, apenas algo que se faz antes de agir, mas é também agir em função daquilo que pensou.

O processo de ensino-aprendizagem está pautado na construção de conhecimentos adquiridos da inter-relação entre o aluno e o professor nas suas atividades diárias.

No início do ano letivo, foi feito um sorteio, juntamente com o orientador de estágio e o restante núcleo para definir quais eram as modalidades e as datas de

iniciação de cada uma das unidades didáticas. Ficou assim, definido para mim, a lecionação de 66 aulas durante todo o ano, nas quais 30 delas lecionadas no 1º período, divididas pelas modalidades de condição física e badminton, 10 aulas no 2º período de ginástica e, por fim, 26 aulas no 3º período na modalidade de opção.

Em relação aos planos de aula, o modelo de elaboração foi definido pelos quatro elementos do núcleo de estágio para ser igual para todos. Assim, o modelo de plano ficou dividido em diferentes partes, o cabeçalho, onde constam as principais informações sobre a turma e a aula propriamente dita. O mesmo é composto pelo nome do professor, hora, data e número da aula em questão, ano, turma e o número de alunos que nela constam, a unidade didática, a função didática e, por fim, o material pedagógico. Outra das partes presentes no plano de aula, são os objetivos específicos, objetivos operacionais e os conteúdos. Os objetivos da educação são sempre de longo prazo, ou seja, o que o aluno aprende na aula deve servir sempre, ou para aprender mais ou para aplicar em novas situações, visto que, cada aula é um passo para atingir os objetivos de longo prazo e o que ocorre na mesma deve ser consistente com isso. De seguida, o plano é composto pelas atividades a serem desenvolvidas, ou seja, a sequência de tarefas, o tempo de cada tarefa e de cada transição, a descrição de cada uma das tarefas, as estratégias referentes a cada uma das mesmas e a sua esquematização. Estas atividades não devem ser vistas como uma tarefa mecânica, mas sim como uma oportunidade de alcançar os objetivos previstos para a aula. Para cada atividade, o plano de aula deve identificar o formato, o conteúdo e as questões a ser respondidas pelo aluno. Por fim, é sempre colocada uma legenda para que seja mais fácil entender a esquematização.

Segundo Aranha, A. (2008), os planos de aula devem seguir alguns parâmetros:

1º parâmetro – coerência com a unidade didática: os objetivos e os processos (tarefas, estilos, métodos, estratégias, etc.) estão especificados corretamente e concordantes com os definidos na U.D.

2º parâmetro – unidade de aula/globalidade do plano: o plano de aula tem uma estrutura global correta, metodológica e pedagógica apresentando opções de organização e de utilização de recursos que garantam um encadeamento ótimo

entre as várias fases e situações da aula.

3º parâmetro – estratégias de atuação: o plano prevê estratégias de atuação do professor que garantam um perfeito controlo dos comportamentos dos alunos (segurança, aprendizagem, disciplina, incentivo, feedback, etc.)

4º parâmetro – especificação e clareza: o plano está explicitado de modo claro, objetivo e coerente de forma tão pormenorizada, quer nos aspetos organizativos, quer na condução e sequência das tarefas, que constitui um guia para a ação do professor, antecipando ou indicando as opções a tomar na condução da atividade dos alunos e na estruturação das condições de realização dessas atividades, de tal modo que outros professores (orientadores ou colegas) interpretem com objetividade e fidelidade a sua concretização.

5º parâmetro – definição de objetivos: os objetivos da aula estão definidos de forma clara, precisa e com rigor pedagógico, permitindo uma flexibilidade de estratégias, e/ou de organização, sem, porém, alterar o contexto de realização da ação proposta nem os critérios de êxito delimitados.

6º parâmetro – análise crítica e reflexão sobre os resultados (balanço final): o estagiário faz um balanço da aula lecionada, caracterizando a atividade desenvolvida, sua e dos seus alunos, verificando a (in)correção das opções tomadas e analisando os fatores determinantes do (in)sucesso da aula.

7º parâmetro – aperfeiçoamento e sugestões: são apresentadas propostas de manutenção e/ou modificação de elementos e/ou da estrutura da aula – estratégias, metodologias, organização, etc. – baseando-se na experiência concreta vivida e em orientação pedagógico-didática assimilada, sugerindo formas de melhoramento (correção) de comportamento, visando a melhoria do processo.

O planeamento deve ser feito com antecedência, pois se houver algo a ser melhorado, o responsável por analisá-lo terá tempo de dar sugestão ao professor para que a aula seja melhor aproveitada.

3.4. BALANÇOS DE AULA

Assim como os planos de aula que eram realizados por nós enquanto estagiários, também foi feita sempre uma reflexão de cada aula lecionada,

denominados de balanços de aula. Estes balanços eram divididos em partes distintas, revelando alguns itens essenciais, sendo eles, as considerações gerais onde começamos por dizer se a aula correu ou não como planeado, o comportamento e o empenho dos alunos, onde expúnhamos a conduta dos alunos e se houve faltas na aula, as estratégias utilizadas onde tínhamos como objetivo afirmar quais foram as estratégias que utilizamos para que a aula tivesse sucesso, o feedback para dizermos qual o feedback utilizado, a gestão do tempo de aula e atividade motora onde dizemos se existiram muitas paragens durante a mesma e se as transições entre exercícios eram rápidas, as dificuldades dos alunos e as dificuldades do professor para dizermos aquilo em que tanto nós como os alunos sentiram dificuldades, as adaptações ao plano de aula onde afirmávamos se houve alguma alteração no decorrer da aula e, por fim, sugestões para a melhoria da aulas futuras.

A elaboração destes balanços permitiu-nos fazer uma análise sobre os pontos fortes e pontos fracos que influenciaram, quer pela positiva quer pela negativa, o bom funcionamento da aula e ajudou-nos a planificar e intervir em aulas futuras.

3.5. OBSERVAÇÕES

Para a observação das aulas é importante definir-se aquilo que se vai observar, para posteriormente, se deliberar como e que técnicas se utilizarão nas mesmas. De acordo com Ágata, A. (2008), os parâmetros a seguir para obtermos uma boa supervisão são os seguintes:

1º parâmetro – introdução da aula: de forma clara e sem perder tempo, informar os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da U.D., sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.), não se observando dispersão dos alunos.

2º parâmetro – mobilização dos alunos para as atividades: intervir sistemática, correta e estrategicamente com os alunos (individual, grupo ou turma) solicitando a superação das suas capacidades na realização das tarefas incentivando-os, assim, a participar ativamente nas atividades propostas.

3º parâmetro – organização, controlo e segurança das atividades: organizar a

atividade no espaço da aula de tal modo que permita o cumprimento dos objetivos da aula e a detecção 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.

o 4o parâmetro – gestão dos recursos: fazer 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: explicar e/ou demonstrar 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 das atividades: intervir sistemática e eficazmente na ação dos alunos, corrigindo (feedback), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/condução apropriada/sócio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos.

7º parâmetro – linguagem utilizada: utilizar 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: concluir 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 na aula: a aula decorre genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas, revelar capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.

Na opinião de Postic (1979), os instrumentos de observação têm por função seguir o desenvolvimento do comportamento do professor estagiário e situá-lo progressivamente numa perspetiva de evolução. Assim, os instrumentos devem permitir uma observação fiel e objetiva, e devem fornecer informações acerca da situação pedagógica vivida por um professor em formação, de tal modo que ele possa explorar essa informação com vista à sua evolução como docente.

Para Estrela (1990), a utilização da observação na formação de professores implica o uso de grelhas de observação dos comportamentos, estruturando a mesma, segundo critérios definidos, permitindo atingir graus satisfatórios de objetividade. Assim, nós como estagiários utilizamos também uma grelha de observação onde constavam todos os parâmetros acima referidos para classificarmos o nosso colega avaliado, visto que, a aplicação da grelha de observação na formação de professores é um instrumento de diagnóstico podendo ser utilizada com o fim de fazer evoluir a situação registada. E, foi através desta reflexão e do processo de observação que conseguimos melhorar o nosso processo de ensino ao longo deste ano de estágio.

3.6. ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Estratégias didáticas podem ser definidas como a arte de aplicar ou explorar os meios e condições favoráveis e disponíveis, visando atingir objetivos específicos. O trabalho docente não trata apenas de um conteúdo, mas sim de um processo que envolve um conjunto de pessoas na construção de saberes. Assim, a escolha das estratégias deve levar em consideração o conhecimento do aluno, o seu modo de ser, de agir, de estar, além de sua dinâmica pessoal.

Todo conteúdo possui na sua lógica interna uma forma que lhe é própria e que precisa ser captada e apropriada para sua efetiva compreensão. Para essa forma de assimilação, que obedece à lógica interna do conteúdo, utilizam-se os processos mentais ou as operações do pensamento.

As estratégias visam atingir objetivos, portanto, devemos ter clareza sobre onde se pretende chegar naquele momento com o processo de ensino-aprendizagem.

As críticas e feedbacks entre os estagiários são um importante contributo

para a melhoria de todas as aulas e um fator determinante para alcançar o sucesso. As primeiras aulas ofereceram-nos um importante contributo no que diz respeito ao conhecimento dos alunos e no ajuste do nosso comportamento em função destes e dos objetivos que pretendíamos alcançar.

No início de todas as aulas, os bancos eram colocados em forma de V para não existirem distrações para o resto do pavilhão e estarem todos concentrados nos professores. Aquando do início da aula, era feita uma breve referência à aula anterior e questionadas possíveis dúvidas referentes à mesma e, posteriormente efetuávamos a revisão dos conteúdos que iríamos abordar na aula, procurando situar os alunos na matéria e referir as regras de segurança a adotar. Neste momento, procurávamos ter uma participação ativa dos discentes, através do questionamento. É fundamental neste momento, a utilização de linguagem clara e acessível, não descuidando da linguagem técnica associada aos conteúdos abordados.

Para além de todas as estratégias utilizadas no início da aula, utilizamos sempre uma demonstração antes de começarmos qualquer exercício e, com esta exemplificação, procurávamos mostrar a total execução dos gestos técnicos.

Uma outra estratégia utilizada com sucesso foi o facto de utilizar os alunos que não faziam aula para colaborarem, se necessário, na colocação do material durante os exercícios, bem como na arrumação deste, tendo também que fazer um relatório da mesma. Estes alunos poderiam também ajudar no processo de arbitragem nas situações de jogo.

Na abordagem dos conteúdos, procuramos ir sempre do mais simples para o mais complexo. Para cada conteúdo utilizaram-se progressões pedagógicas simples para se chegar ao objetivo pretendido, procurando sempre escolher atividades e progressões pedagógicas adequadas ao nível e capacidade dos alunos. Também, neste parâmetro a intensidade e a dificuldade das tarefas estiveram sempre adaptadas às capacidades dos alunos e se alguma vez isso não se verificou, rapidamente efetuamos uma reestruturação das mesmas, visto tratar-se de uma condição essencial para os alunos poderem aprender e evoluir.

A circulação e colocação do professor foi outro dos aspetos que se revelou de extrema importância, pois permitiu-nos dar feedbacks e incentivos a todos os grupos

e alunos e ao mesmo tempo ter o controlo visual sobre toda a turma. Neste momento de circulação pelo espaço de aula, o professor procura sempre dar feedbacks e reforços positivos para a motivação da turma.

No final de cada aula, tal como ao longo da mesma, o questionamento foi sempre utilizado. Através desta estratégia conseguimos sempre verificar se os alunos estavam a assimilar o que era pretendido. Esta estratégia permitiu-nos verificar que os alunos, na sua grande maioria, tinham sempre os níveis de atenção razoáveis e que a transmissão de conhecimentos estava a ser eficaz. Ainda na última parte da aula, foi sempre feita uma revisão dos conteúdos abordados e respondidas a algumas questões por parte dos alunos sobre a mesma, assim como, sempre foi feita uma abordagem a critérios da aula seguinte.

3.7. ESTILOS DE ENSINO

Segundo Mosston (1988), o espectro de estilos de ensino foi estruturado a partir da ideia de que os alunos podem reproduzir (espelho ou cópia) e produzir (descobrir ou criar) movimentos e conhecimento. Todas as atividades presentes em educação física, têm componentes que podem ser ensinados usando estilos de ensino reproduzidos (A-E) e estilos de ensino produtivos (F-K).

Nos estilos de ensino reproduzidos destacam-se os estilos: A – ensino comando direto, B – ensino baseado por tarefa, C – ensino recíproco, D – ensino por autoavaliação e E – ensino inclusivo.

E, nos estilos de ensino produtivos destacam-se: F – ensino por descoberta guiada, G – ensino por resolução de problemas (convergentes), H – ensino por resolução de problemas (divergentes), I – ensino individualizado, J – ensino iniciado pelo aluno e, por fim, K – autoensino.

Os estilos de ensino utilizados durante o ano letivo foram essencialmente quatro, o estilo recíproco (C), o estilo por autoavaliação (D), o estilo inclusivo (E) e o estilo individualizado (I).

No estilo de ensino recíproco (C), o professor planeia instruções para irem de encontro a objetivos relacionados com o desenvolvimento social, cognitivo e psicomotor. Neste estilo e segundo Mosston (1966), o professor tem ainda papel predominante no processo, pois é o mesmo quem escolhe os objetivos, seleciona as

estratégias e impõe a organização. Entretanto delega aos alunos a avaliação da aprendizagem, embora estabeleça critérios para a sua realização. A metodologia consiste em fornecer aos alunos critérios para avaliar o desempenho dos colegas. A avaliação de aprendizagem é realizada em duplas ou em grupos, utilizando os critérios do professor. A relação entre professor e aluno é ainda eivada de certo grau de formalismo. Este é um exemplo de um dos estilos de ensino do espectro com diferentes destaques. Durante as aulas, procurei com este estilo fazer com que os alunos se observassem a fazer determinados exercícios e a darem o seu feedback vendo se o colega estava a realizar bem ou mal o mesmo e dizer também o que podia melhorar para obter mais sucesso. Este estilo tem um grande valor formativo, uma vez que, contribui para a autonomia dos alunos.

No estilo de autoavaliação (D), o aluno executa a tarefa e verifica o seu trabalho em relação a um determinado modelo (Mosston & Ashworth, 1994). Este estilo consiste em que o professor dê aos alunos as tarefas a serem realizadas e o modelo, observando posteriormente a sua performance. Os alunos devem então ter consciência da sua execução e tentar autoavaliar-se, afirmando assim, os seus erros e em que sentiu mais dificuldades. Este estilo enfatiza o domínio de aprendizagem cognitivo e físico, uma vez que, quando os alunos estão num processo de autoavaliação, estes comparam e contrastam as suas performances com o modelo dado pelo docente, e detetam o que estava certo ou errado, analisando, então, criticamente os seus próprios padrões de desempenho. De acordo com Gozzi & Ruete (2006), este estilo possibilita a prática da autoavaliação, sendo o feedback intrínseco amplamente utilizado pelos alunos.

No estilo inclusão (E), os professores aceitam diferenças de habilidades individuais entre os alunos (Mosston & Ashworth, 1994). De acordo com os mesmos autores, os alunos têm opções verdadeiras para a prática de habilidades, opções estas que são baseadas em fatores que tornam a prática das habilidades dadas mais ou menos difíceis. Como no estilo anterior, o aluno usa o modelo planeado pelo professor para auto avaliar seu desempenho atual. O docente comunica com os alunos sobre o cuidado de auto avaliarem o seu desempenho e a seleção apropriada do nível de dificuldade da tarefa. Durante as aulas, o professor deve sempre promover a inclusão de todos os alunos, tendo eles mais ou menos dificuldades no

desempenho das variadas tarefas durante a mesma, permitindo que todos diferenciem nas suas capacidades.

Por fim, no estilo individualizado (I) e de acordo com Moura (2008), o docente dispõe de melhores condições para acompanhar e dar atenção especial a cada um dos indivíduos no processo de ensino-aprendizagem. Conforme Gozzi e Ruete (2006), os alunos têm maior liberdade para executarem as atividades no seu próprio ritmo e colocarem em prática habilidades aprendidas anteriormente. Isto significa que, durante as aulas devemos estar atentos à turma em geral, mas também a cada aluno individualmente para podermos utilizar o feedback pessoal e, passarmos a ideia a que estamos atentos a cada um.

Estes estilos de ensino, ajudaram-me a progredir enquanto professor e a conseguir perceber diferentes formas de agir perante a turma.

4. AVALIAÇÃO

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino-aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, conseqüentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planeamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

4.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica é o primeiro momento de avaliação, sendo que esta permite perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas. Para a avaliação diagnóstica utiliza-se uma avaliação quantitativa de 1 a 5, à qual corresponde uma avaliação qualitativa.

Esta, permite a identificação de vários pontos com antecedência, possibilitando que as instituições de ensino façam uma planificação para promover diversas melhorias de forma contínua.

Também no início do ano letivo, foi elaborada uma grelha para os diferentes tipos de avaliação, relativamente a cada modalidade abordada. O registo da avaliação diagnóstica era feito na primeira aula de cada modalidade nova e consistia na avaliação de alguns critérios e, a cada um deles correspondia um nível de desempenho através de uma escala de 1 a 5, em que 1 significa que o aluno não executa e 5 significa que o aluno executa na perfeição. Após esta avaliação por conteúdos era determinada também uma escala de 0 a 20, em que 0 é mau e 20 é muito bom.

Segundo Bloom, B. (s/d), a avaliação diagnóstica permite detetar a existência ou não de pré-requisitos necessários para que a aprendizagem se efetue.

4.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

De acordo com Aranha, A. (2004), a avaliação formativa é realizada ao longo de todo o ano letivo, onde é possível avaliar três domínios diferentes, são estes o socioafetivo, o psicomotor e o cognitivo. Neste momento, foram avaliados conteúdos como a pontualidade, a assiduidade, o comportamento e o empenho no que diz respeito ao domínio socioafetivo, no domínio psicomotor a avaliação constou no desempenho dos alunos no decorrer da aula e por fim, no domínio cognitivo, a avaliação consistia no questionamento durante a aula sobre as variadas regras e componentes técnicas da modalidade em questão.

Em relação à avaliação formativa, este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Pode-se dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planeamento. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

Para Luckesi, a avaliação só nos propiciará condições para a obtenção de uma melhor qualidade de vida se estiver assentada sobre a disposição para acolher, pois é a partir daí que podemos construir qualquer coisa que seja, isto é, o professor tem que estar disposto a transformar a realidade do seu aluno, mas primeiro terá que aceitá-lo da forma como se encontra.

Assim, Bloom, B. (s/d) afirma que a avaliação formativa consiste no fornecimento de informações que orientam o professor para a procura de melhoria do desempenho dos alunos durante todo o processo de ensino-aprendizagem, de modo a evitar a acumulação de problemas.

4.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Relativamente à avaliação sumativa, este é o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade didática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos.

Assim como na avaliação diagnóstica foram avaliados alguns critérios, nesta avaliação a mesma grelha prevalece com os mesmos conteúdos para que o professor possa ver se existem realmente melhorias desde a primeira avaliação para a última. Tirando este tipo de avaliação visual por parte do professor, há também a avaliação por um teste escrito em cada período, onde os alunos encontram questões sobre as modalidades abordados durante o respetivo período.

Segundo Bloom, B. (s/d), a avaliação sumativa implica o fornecimento de informações a respeito do desempenho do aluno, tendo em vista a decisão de aprová-lo ou reprová-lo.

5. ATIVIDADES REALIZADAS NA ESCOLA

A atividade física e desportiva assume particular importância na dimensão da saúde, ajudando ao desenvolvimento de práticas e estilos de vida mais saudáveis, por esta razão, durante o decorrer do ano letivo, foram realizadas pela escola várias atividades de carácter desportivo.

5.1. DESPORTO ESCOLAR

A definição de vida saudável inclui factos, ações e estratégias que se adotam para alcançar uma saúde favorável. Deter de uma vida saudável é, então, assumir a

responsabilidade pelas decisões e ter o conhecimento suficiente para fazer escolhas inteligentes no presente e no futuro.

Assim, numa sociedade cada vez mais urbana, para muitas crianças e adolescentes, a escola é o único meio eloquente de se ser fisicamente ativo, quer através da Educação Física como do Desporto Escolar.

Portanto, o Desporto Escolar apresenta-se com uma missão, que se predispõe a despertar o estímulo pela prática de atividade física e da formação desportiva, como meio de promoção de sucesso dos discentes, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

Deste modo, a atividade desportiva desenvolvida, coloca em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: a responsabilidade, o espírito de equipa, a disciplina, a tolerância, a perseverança, o humanismo, a verdade, o respeito, a solidariedade, a dedicação e a coragem.

Consequentemente, perante as metas delineadas para este projeto, foram elaborados todos os documentos necessários para a divulgação e participação neste tipo de atividade desportiva.

Assim sendo, deu-se início à jornada de mais um ano letivo, no que respeita à vertente do Futsal no Desporto Escolar, no dia 18 de outubro, prolongando-se durante todas as quartas-feiras, dentro do horário estabelecido pela instituição. Este foi instruído pelo professor responsável em conjunto com os professores estagiários, pertencentes ao núcleo de estágio orientado pelo mesmo, tendo como intuito a melhoria da formação destes, assim como, a valorização profissional que irá contribuir futuramente para o aumento da qualidade do método de ensino e das atividades desenvolvidas.

Por conseguinte, no que respeita aos conteúdos que estavam propostos para abordagem, foram atingidos com sucesso, tendo-se revelado notório no desenvolvimento das capacidades, valores e princípios adquiridos pelos discentes, durante todo o período de treino/competição.

Com o decorrer dos treinos, acercou-se a fase de competição, onde foram realizadas concentrações em vários locais, englobando várias escolas (Mesão Frio,

Morgado Mateus e Camilo Castelo Branco). A nossa equipa em questão, demonstrou garra e dedicação perante as competições concretizadas, apurando-se para os quartos-de-final (Latino Coelho), sendo este capítulo encerrado com uma derrota para a nossa instituição.

Após o término da componente competitiva, os discentes deixaram de comparecer aos treinos efetivados, pelo que, será necessário implementar uma atividade interna, como ponto motivacional e apelativo para o desenvolver da prática desportiva e pedagógica, uma vez que, o facto do término da vertente de desafio/competição conduziu a que a desmotivação dos mesmos fosse acrescida – XVI Taça Morgado (masculina) e XIV Taça Morgadinha (feminina).

Perante o exposto, podemos concluir que a atividade desportiva lecionada, relativa ao Desporto Escolar, detém de uma relevância e de um triunfo significativo na formação pessoal e desportiva dos alunos. No entanto, também se denota como um meio eloquente que permitiu uma aprendizagem por parte dos professores estagiários, permitindo o aperfeiçoamento da pedagogia de ensino, no que respeita à educação, assim como, ao processo de ensino-aprendizagem, através da reflexão, sistematização e produção de conhecimento, uma vez que, esta se encontra conectada com aspetos da sociedade, como também com normas educativas.

5.2. PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

No dia 19 de fevereiro de 2018, realizou-se uma sessão no âmbito do Projeto de Educação e Saúde, desenvolvida na escola secundária Morgado de Mateus e que convida os professores que lecionam á turma A do décimo ano a trabalharem um tema com o intuito de formar cultural e civicamente os alunos.

A disciplina de Educação Física escolheu o tema “Homossexualidade” para esta atividade, tendo sido abordados os seguintes conteúdos: homossexualidade/aceitação social, conceito de sexualidade, dimensões da sexualidade, mitos sobre a sexualidade, perceber o respeito à livre orientação sexual e expandir a cultura de direitos numa sociedade livre.

Com este tema, pretendeu-se alcançar alguns objetivos: reconhecer a sexualidade como uma expressão fundamental da vida que mediatiza todo o nosso

ser, reconhecer e aceitar a dimensão psicoafectiva e sociocultural da sexualidade, refletir sobre valores, normas, sentimentos e emoções relacionados com a vida sexual.

Perante os objetivos e conteúdos estabelecidos e apresentados anteriormente, optamos pela utilização de meios inicialmente audiovisuais para que fosse mais provável a atenção e disponibilidade dos alunos para a abordagem ao tema e, desta forma, foi preparada uma apresentação PowerPoint com um breve enquadramento do tema e abordagem a conceitos, legislação e desenvolvimentos sociais relativos ao tema. De seguida, ocorreu a visualização de uma curta-metragem “HollySiz - The light” e de um trailer de um filme “Freeheld” (Amor por direito). Após estas exposições, realizou-se um jogo de palavras cruzadas e um debate acerca do tema apresentado, permitindo aos alunos transmitirem a sua opinião acerca da homossexualidade, dos seus direitos e da situação social (aceitação social e discriminação) que estas pessoas atravessam.

No início da atividade foi feito um apelo ao respeito e à liberdade de opinião, pelo que os alunos tiveram um comportamento exemplar durante toda a sessão no que diz respeito à participação, empenho e abertura para a exposição realizada.

Relativamente aos conteúdos que propusemos apresentar, foram todos abordados com sucesso tendo sido notório aquando do debate que os alunos entenderam e refletiram sobre algumas questões e conceitos que desconheciam ou tinham um conhecimento errado. Este esclarecimento e a apresentação das curtas-metragens baseadas em casos reais, permitiu que os alunos alterassem de certa forma a sua visão sobre o tema homossexualidade nas suas seis vertentes e no seu enquadramento social, cultural e legislativo.

Em suma, a atividade foi um meio que permitiu uma reflexão e um debate sobre os valores, normas e sentimentos que estão relacionados com a vida sexual, permitindo que os alunos reconhecessem a sexualidade como uma expressão psicoafectiva do ser humano que merece ser reconhecida e aceite pela sociedade, independentemente da orientação.

Perante o exposto, podemos concluir que o projeto de educação e saúde, mais propriamente esta aula que compõe todo o projeto, tem uma importância e sucesso significativo na formação pessoal e cívica dos alunos.

5.3. CORTA-MATO

Esta atividade decorreu na manhã de 25 de outubro de 2017, em Vila Real, na qual participaram várias escolas das redondezas. O empenho individual e coletivo de alunos e professores no bom desempenho desportivo permitiu a construção de vínculos entre as crianças e os jovens no decorrer da atividade.

Durante toda a atividade houve bastante adesão por parte de todos os participantes e a atividade decorreu conforme o planeado.

O nosso núcleo de estágio ficou responsável, desde o início, por organizar os alunos por ordem de chegada para o resto da equipa organizadora registar o tempo e o número do dorsal de cada um.

Não se registou nenhum aspeto negativo durante o decorrer da atividade.

5.4. TORNEIO 3X3 BASQUETEBOL

O torneio 3x3 de basquetebol decorreu na manhã do dia 23 de novembro de 2017, no pavilhão gimnodesportivo da Escola Morgado de Mateus, tendo como organizadora a professor Helena Cunha.

O mesmo tinha como foco proporcionar o convívio entre todos os alunos da escola para fortificar relações e desenvolver o espírito competitivo entre os alunos. Ao mesmo tempo, tentou-se instituir o gosto pela modalidade de basquetebol, fomentando também o gosto pela prática de atividade física diária.

Esta atividade abordou toda o grupo de educação física, assim como os dois núcleos de estágio presentes na escola, tanto na organização como na arbitragem de todos os jogos, não se revelando problemas no decorrer da mesma.

5.5. TAÇA MORGADO E TAÇA MORGADINHA

Após o término das fases competitivas da atividade desportiva, damos por findada a 16^º Edição da Taça Morgado e a 14^º da Taça Morgadinha. O evento decorreu nos dias 9, 16 e 23 de maio (quartas-feiras) e 5 de junho (terça-feira), no pavilhão gimnodesportivo da Escola Morgado de Mateus.

O processo de preparação e organização da ocorrência teve início com a elaboração do material de divulgação, nomeadamente o cartaz e o vídeo promocional. Estes foram afixados e divulgados no recinto escolar (Pavilhão Gimnodesportivo, bar e blocos de salas de aula).

O passo seguinte foi preparar todos os documentos anexos ao Torneio, tais como, a calendarização, a listagem de alunos selecionados, a descrição das séries, o boletim de jogo e, conseqüentemente, o regulamento. Assim, foi imprescindível o recurso de diversos materiais, tais como, mesas, cadeiras, bancos suecos, marcador eletrónico, computador/assistência musical, faixas decorativas, boletins de jogo, coletes, bolas, taças, sinalizadores e medalhas, para todo o decorrer dos jogos. É de aludir ainda que desde o início do mês de maio que as taças estão em exposição no pavilhão gimnodesportivo, para que possam ser apreciadas e admiradas por toda a população estudantil. Posto isto, acertamos a decoração do recinto desportivo, onde ficou acordado a colocação de faixas alusivas ao Desporto Escolar, bem como as taças no centro do terreno de jogo, no início de cada partida.

Relativamente à execução dos inúmeros jogos, previstos para o apuramento das equipas que futuramente disputariam a final a ser concretizada no dia 30 de maio, foi necessária a realização de uma planificação com a distribuição de todas as tarefas imprescindíveis a serem desenvolvidas. Contudo, dada a existência de imprevistos impossíveis de contornar, a data e o horário da final, necessitou de ser alterado, passando a executar-se no dia 5 de junho, na fração temporal matinal.

Deste modo, foi tarefa do Núcleo de Estágio I, angariar indivíduos para contribuir no auxílio da implementação da atividade, pelo que, conseguimos que a organização englobasse a colaboração da turma do ensino vocacional, onde os vários elementos presentes, ocupavam e desempenhavam funções variadas, desde a execução de trabalho de mesa, arbitragem, assistência musical e fotográfica, como também disposição e arrumação de material.

No que respeita às equipas presentes, contamos com a colaboração dos professores de Educação Física (Carlos Pires, José Pires e Helena Figueiredo), bem como todos os docentes estagiários e auxiliares educativos.

Desta forma, as sessões decorreram como havia sido previamente esboçado pelo Núcleo de Estágio I, porém foram registados pequenos atrasados, no que

respeita ao iniciar de cada jogo, por motivos alheios à atividade, situação esta que deve ser sempre alertada a todos os responsáveis, assim como a todos os envolvidos no evento, para que não se suceda futuramente.

Na atividade estiveram envolvidos cerca de cem alunos como participantes, dos níveis de escolaridade básico, secundário e profissional. É de mencionar, que se trata de um acontecimento com uma basta popularidade a nível estudantil, pelo que detivemos sempre do envolvimento presencial da comunidade escolar em todos os jogos decorrentes.

Aludimos a todas as equipas presentes que fizeram com que em mais um ano consecutivo a atividade detivesse do maior sucesso possível, referindo as equipas que mais se destacaram e conseqüentemente se sagraram campeãs, sendo elas, a Seleção do Desporto Escolar Masculina e a Seleção do Desporto Escolar Juvenil Feminina.

Como mérito pela dedicação e participação, todos os elementos das equipas vencedoras, receberam medalhas, entregues pelos órgãos da direção (Professor Tomé e Professora Cristina), assim como a respetiva taça, onde futuramente constará uma placa com os nomes dos vitoriosos, que embelezará a mesma.

Numa próxima edição seria aliciante existir uma entrega de medalhas aos melhores marcadores, bem como um diploma de participação a cada aluno e a cada professor responsável.

Em suma, desfechámos este evento com um balanço extremamente positivo, dado que toda a cooperação e profissionalismo, desenvolvido em todas as funções, por todos os indivíduos que abraçaram a atividade que conta e contará histórias de sucesso.

5.6. CAÇA AO TESOURO

A caça ao tesouro é uma atividade organizada pelo professor José Pires e respetivo núcleo de estágio presente em todos os anos letivos. A mesma consiste numa caminhada de 15km numa serra pertencente ao conselho de Vila Real e tem como o foco o convívio entre toda a comunidade estudantil do Agrupamento de Escolas Morgado de Mateus.

Infelizmente, esta atividade estava planeada para o dia 25 de maio de 2018, mas, devido às condições climatéricas, não se concretizou.

6. APERFEIÇOAMENTO E SUGESTÕES

Durante todo este ano de trabalho passamos por vários desafios e por várias dificuldades. Há situações imprevisíveis que comportam exigências de adaptação superiores às da maioria das profissões. Tal acontece no que respeita à organização das atividades extracurriculares, à preparação das aulas, à participação em reuniões de professores e ao envolvimento nos problemas administrativos da escola (Cunha, 2008).

Pelo motivo de falta de experiência a lecionar, a nossa primeira impressão foi de receio e incerteza, relativamente ao que iríamos encontrar, então o nosso nervosismo notou-se em algumas aulas iniciais.

A intervenção pedagógica foi um ponto interessante na nossa formação enquanto professores, pois representou um desafio enorme no início do estágio. As dificuldades com que nos deparamos foram enormes, mas com o decorrer do estágio pedagógico essas dificuldades foram diminuindo com o auxílio do professor Carlos Pires que nos ajudou a melhorar a nossa intervenção durante a aula.

No que diz respeito à lecionação das aulas, devemos procurar nunca perder o contacto visual da turma, principalmente dos que aguardam pela sua vez para realizarem o exercício, de modo a não perdermos o controlo da turma e, sempre que possível devemos aplicar exercícios lúdicos e em contexto de aquecimento específico, pois mantêm os alunos motivados.

Relativamente aos feedbacks utilizados, outra das estratégias que julgamos merecer um certo aperfeiçoamento diz respeito ao alvo de instrução, onde pensamos que se o feedback for dirigido preferencialmente ao aluno, salvo algumas exceções, pode-se tirar maior proveito da instrução, isto porque, quando fornecemos um feedback dirigido ao aluno, o mesmo tem a noção de que as indicações são apenas para ele, o que desde logo faz com que o mesmo preste maior atenção, receba a informação de forma mais direta e ainda, por outro lado, evitamos

desviar a atenção e a concentração dos restantes alunos que estão a realizar a suas tarefas de forma correta, o que lhes diminuiria o seu tempo de empenhamento motor.

Apesar de já conhecermos os alunos, deverá ser mantido um certo nível de exigência e vigor no cumprimento das tarefas e regras para progressivamente se começar a manter níveis de afetividade mais próximos do desejável.

Uma vez que as estratégias se revelaram eficazes e produtivas devemos mantê-las e se possível melhorá-las e aumentá-las num futuro próximo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio pedagógico foi uma verdadeira aprendizagem, um processo recíproco que envolveu dois intervenientes: quem aprende e quem ensina. Fizemos parte destas duas dimensões, em que aprendemos bastante com os nossos colegas de estágio, com o professor orientador, com os colegas de profissão, com os alunos e com os nossos próprios erros. Procuramos ensinar aos alunos com a máxima perfeição que nos foi possível. Um professor não deve ter medo de cometer erros, pois um bom professor não é aquele que faz sempre tudo bem, mas aquele que reconhece quando algo vai mal e dispensa tempo a pensar como melhorar da próxima vez. Só assim o professor poderá desempenhar corretamente a sua intervenção junto dos seus alunos.

Estamos conscientes que, tal como afirma Pereira (2000) a dedicação apaixonada à nossa formação exigiu-nos grandes sacrifícios pessoais e familiares. O preço para aproximarmo-nos da excelência foi tempo, energia, atenção, dedicação num ambiente de grande gosto e prazer por aquilo que se faz (Peter e Austin, 1985 cit. por Pereira, 2002).

Julgamos ter contribuído com as nossas decisões, escolhas, comportamentos e atitudes para que este estágio tivesse concluído da melhor forma possível. Ter tido êxito neste estágio não significa que tudo correu bem e que não sentimos fragilidades. Pelo contrário, o êxito advém de reconhecer que somos seres imperfeitos e que sempre teremos pontos a melhorar, tenhamos um, dez ou vinte anos nesta profissão.

Do início ao fim desenvolvemos os trabalhos cumprindo os prazos estipulados, não deixando que qualquer razão nos desmotivasse nem fosse impedimento para entregar os documentos. Testámos os nossos limites pessoais e entregámo-nos com garra e coração. Desenvolvemos muitos trabalhos de forma simultânea e paralela, razão pela qual tivemos que saber “desburocratizar” e economizar tempo pois esse foi o capital mais precioso que tínhamos e devíamos saber geri-lo.

Este estágio pedagógico mostrou-se uma excelente oportunidade de aprendizagem ao favorecer a aquisição e desenvolvimento de novos conhecimentos

e práticas profissionais, pessoais e sociais. Considero que, ao longo deste processo, cresci muito como pessoa e como profissional, tendo-me tornado uma profissional competente e capaz de agir em qualquer situação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Aranha, A. (2008). *Supervisão pedagógica em educação física e desporto: Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Barreiro, I. & Gebran, A. (2006). *Prática de ensino: elemento articulador da formação do professor*. São Paulo: Avercamp.

Bloom, B. (s/d). *Tipos de Avaliação*. Disponível em: http://www.lecschool.com.br/v1/biblioteca/EDUFuncoes_avaliacao%20%5BModo%20de%20Compatibilidade%5D.pdf

Bento, J. O. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Cunha, C. A. (2008). *Ser professor*. Bases de uma sistematização Teórica.

ESTRELA, A. (1990). *Teoria e Prática de Observação de Classes: uma estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto Editora.

GOZZI, M. C. T.; RUETE, H. M. (2006). *Identificando estilos de ensino em aulas de Educação Física em segmentos não escolares*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes. São Paulo.

Libâneo, J. (2001). *Organização e gestão escolar: teoria e prática*. 4. ed. Goiânia: Editora alternativa.

Loughran, J. (2009). *A construção do conhecimento e o aprender sobre o ensino*. In: Flores, Mangualde: Edições Pedagogo, 2009. p. 17-37.

Luckesi (2010). *A avaliação segundo Luckesi*. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-avaliacao-segundo-luckesi/31980/>

Pereira, A. (2002). *A Excelência Profissional em Educação Física e Desporto em Portugal*. Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.

Piéron, M., & Sarmiento, P. (1996). *Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: FMH.

Pontobiologia (2017). *Estratégias didáticas para usar nas aulas*. Disponível em: <https://pontobiologia.com.br/10-estrategias-didaticas/>

POSTIC, M. (1979). *Observação e Formação de Professores*. Coimbra: Livraria Almedina.

VASCONCELOS, C. *Planeamento: projeto de ensino e projeto político metodológicos para elaboração*, São Paulo: Libbertad editora, 2009.

ANEXOS

ANEXO I – PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES



VILA REAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

2017/2018

D	1º PERÍODO				2º PERÍODO			3º PERÍODO		
	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
S		1						1		
T		2 (12ªA+B)			1			2		
Q		3			2			3	1	
S		4 (12ªB)	1		3			4	2 (FUTS.)	
T		5	2 (12ªA)		4	1	1	5	3	
Q	1	6	3	1	5	2	2	6	4	1
S	2	7	4	2	6	3	3	7	5	2
D	3	8	5	3	7	4	4	8	6	3
S	4	9 (12ªA+B)	6 (12ªA+B)	4 (12ªA+B)	8	5	5 (10ªA)	9	7	4 (12ªA+B)
T	5	10	7	5	9	6	6	10	8	5
Q	6	11 (12ªB)	8 (12ªB)	6 (10ªA)	10	7	7 (10ªA)	11	9 (FUTS.)	6 (12ªB)
Q	7	12 (12ªA)	9 (12ªA)	7	11	8	8	12	10	7 (12ªA)
S	8	13	10	8	12	9	9	13	11	8
S	9	14	11	9	13	10	10	14	12	9
D	10	15	12	10	14	11	11	15	13	10
S	11	16 (12ªA+B)	13 (12ªA+B)	11	15	12	12 (10ªA+12ªA+B)	16	14 (12ªA+B)	11 (12ªA+B)
T	12	17	14	12	16	13	13	17	15	12
Q	13	18 (12ªB)	15 (12ªB)	13	17	14	14 (10ªA)	18	16 (FUTS.)	13 (12ªB)
Q	14	19 (12ªA)	16 (12ªA)	14	18	15	15	19	17 (12ªA)	14 (12ªA)
S	15	20	17	15	19	16	16	20	18	15
S	16	21	18	16	20	17	17	21	19	16
D	17	22	19	17	21	18	18	22	20	17
S	18 (10ªA)	23 (12ªA+B)	20	18	22	19 (10ªA)	19 (10ªA)	23	21 (12ªA+B)	18
T	19	24	21	19	23	20	20	24	22	19
Q	20 (10ªA)	25 (12ªB)	22	20	24	21 (10ªA)	21 (10ªA)	25	23 (FUTS.)	20
Q	21	26 (12ªA)	23 (BASQ.)	21	25	22	22	26	24 (12ªA)	21
S	22	27	24	22	26	23	23	27	25 (CAÇA TES.)	22
S	23	28	25	23	27	24	24	28	26	23
D	24	29	26	24	28	25	25	29	27	24
S	25 (10ªA)	30 (12ªA+B)	27	25	29	26 (10ªA)	26	30	28 (10ªA+12ªA+B)	25
T	26	31	28	26	30	27	27		29	26
Q	27 (10ªA)		29	27	31	28 (10ªA)	28		30 (12ªB)	27
Q	28		30	28			29		31	28
S	29			29			30			29
S	30			30			31			30

CONDICÃO FÍSICA
BADMINTON
FERIADOS
OBSERVAÇÕES
ATIVIDADES DA ESCOLA
TESTES
FÉRIAS
FINS-DE-SEMANA
GINÁSTICA
OPÇÃO

ANEXO II – UNIDADE DIDÁTICA

Unidade Didática - Badminton

2017/2018

POPULAÇÃO ALVO	Ano	12 ^ª	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afetivo	25%	Atenção	6,25%	Empenho	6,25%	Observação Direta; Frequência.	
	Turma	A		D. Cognitivo	15%	Relações Interpessoais	6,25%	Responsabilidade	6,25%		
	Masculino	10		Teste Escrito por período ou por Unidade Didática.							
	Feminino	5		D. Psicomotor	60%	Avaliação das destrezas (3 p/ UD)		45,0%	Observação Direta.		
	Total de Alunos	15		Teste prático		15,0%	Observação Direta.				
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	Temporais	Início e Término	Início a 2 de Outubro e término a 16 de Novembro.								
		Número de Aulas	26 aulas de 45 minutos (2ª feira das 10h05 às 11h35; 5ª feira das 10h05 às 11h35.)								
	Materiais	Instalações	1/3 do Pavilhão Gimnodesportivo Interior.								
		Material Didático	17 raquetes, 5 postes, 5 elásticos, 7 redes, 10 volantes								
	Humanos	Professor	Carlos Pires (Responsável) e Nuno Alves (Estagiário)								
		Outros	2 Auxiliares.								
DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	Domínio Sócio-Afetivo	1-Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, dando indicações e sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2-Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.									
	Domínio Cognitivo	1- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.									
	Domínio Psicomotor	<p>Serviço curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p> <p>Jogo Singular/Pares-Realiza com intencionalidade os batimentos, usando as pegas de raqueta e posição base adequada - clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajetória do volante e a posição do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.</p>									

ANEXO III – PLANO DE AULA



PA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



Plano de Aula

Professor: Carlos Pires
Professor Estagiário: Nuno Alves

Data: 19/10/2017
Hora: 10h:05m – 11h:35m

Instalações: Pavilhão 2

Aula n.º: 19 e 20.
Aula da U.D. n.º: 9 e 10.

Tempo horário: 90 minutos.
Tempo útil: 72 minutos.

Ano/Turma: 12ªA
Nº de alunos: 15

Unidade Didática: Badminton.

Função Didática: Exerção/Controlo.

Material Pedagógico: 20 raquetes; 10 volantes; elástico; 4 redes.

Objetivo Específico:

Conteúdos:

Remate; Posição base.

Clear; Serviço curto e comprido; Jogo singulares; lob; amorti; remate; drive.

1º Objetivo Operacional

Ação: Batimentos, Aquecimento articular e alongamentos.

Contexto: Situação 1x1, distribuídos no espaço de aula, ao longo da rede.

Crítérios de êxito: Aumento da temperatura corporal; velocidade de reação; alongamento muscular; deslocamento em posição base.

2º Objetivo Operacional

Ação: Jogo do rei.

Contexto: Situação 1x todos, em quatro campos de badminton.

Crítérios de êxito: Realizar batimentos estrategicamente; Posicionar-se corretamente no campo; Posição base; utilização do remate.

3º Objetivo Operacional

Ação: Jogo formal.

Contexto: Jogo – 1x1.

Crítérios de êxito: Utilizar técnicas de batimento em função da posição do adversário; Realizar posição base; utilização do remate; Aplicar os princípios de arbitragem.



PA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



Tempo parcial	Tempo total	Sequência das tarefas	Descrição	Estratégias / Controlo	Organização
• 10:05–10:13	• 8'				• Tempo de balneário.
• 10:13–10:17	• 4'	• Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos encontram-se reunidos próximos do docente. Chamada de atenção relativamente às regras. Explicar o que vai suceder, questionamento. 	<ul style="list-style-type: none"> O professor encontra-se de frente para os alunos, para transmitir a informação. 	
• 10:17–10:18	• 1'	• Organização.			• O docente organiza os alunos para o início do aquecimento.
• 10:18–10:33	• 15'	• 1º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> A pares, dispostos ao longo do espaço de aula, um de cada lado da rede (elástico). Efetuar batimentos entre si. Mobilização articular e alongamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Correção da posição base e enquadramento. 	
• 10:33–10:35	• 2'	• Organização.			• O docente explica e organiza os alunos para o primeiro exercício operacional.
• 10:35–10:50	• 15'	• 2º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> Uma coluna com alunos todos com raquete bate alternadamente o volante tentando destronar o "Rei". Após baterem vão para trás da fila. O aluno que conseguir colocar o volante no chão do campo do Rei, vai para o seu "Posto". 	<ul style="list-style-type: none"> Colocar a fila de alunos do lado esquerdo do campo. Encorajar o uso de remate. Feedback sobre enquadramento e posicionamento. 	
• 10:50–10:52	• 2'	• Organização.			• O docente organiza os alunos para o segundo objetivo operacional.
• 10:52–11:20	• 28'	• 3º Objetivo Operacional	<ul style="list-style-type: none"> Jogo formal singulares. Alunos realizam a função de arbitragem. 	<ul style="list-style-type: none"> Feedback sobre enquadramento e posicionamento. 	
• 11:20–11:22	• 2'	• Organização.			• O docente organiza os alunos para o balanço final.
• 11:22–11:25	• 3'	• Balanço Final.	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos encontram-se agrupados próximos do professor. Balanço final da aula, à prestação dos alunos. Ponte para a aula seguinte. 	<ul style="list-style-type: none"> O professor encontra-se de frente para os alunos, para transmitir a informação. 	
• 11:25–11:35	• 10'				• Tempo de balneário.

LEGENDA:

	Professor		Alunos		Defesas		Atacantes
	Deslocamento		Direção do volante				

Aula		
Professor: Carlos Pires Professor Estagiário: Nuno Alves	Data: 19/10/2017 Hora: 10h:05m – 11h:35m	Instalações: Pavilhão 2
Aula n.º: 19 e 20. Aula da U.D. n.º: 9 e 10.	Tempo horário: 90 minutos. Tempo útil: 72 minutos.	Ano/Turma: 12ºA Nº de alunos: 15
Unidade Didática: Badminton. Função Didática: Exercitação/Controlo. Material Pedagógico: 20 raquetes; 10 volantes; elástico; 4 redes.		
Objetivo Específico:	Conteúdos:	
Remate; Posição base.	Clear; Serviço curto e comprido; Jogo singulares; lob; amorti; remate; drive.	

Balanço de Aula

Perante os fatos observados na aula anterior, nesta aula foi realizado um jogo lúdico onde se pretendia e incentivava a finalização através da técnica de remate. Penso que o objetivo teve sucesso pois, com a criação de grupos homogêneos consegui criar uma situação de competição e este aspeto só por si levou a uma maior utilização do remate e à melhoria do mesmo. Este exercício tinha uma rotação que era realizada por pontos e dava alguma autonomia aos alunos na sua realização, no entanto, e embora tenha corrido bastante bem, seria bom experimentar este contexto com a rotação ao sinal do professor pois daria tempo igual a todos os alunos de experimentar o *smash*.

Na realização de jogo houve a continuidade do incentivo ao uso do remate e à utilização do deslocamento e enquadramento em posição base, pelo que ainda necessita de bastante melhoria.

A turma demonstra qualidade técnica no jogo e a competição é um fator que deve ser explorado de forma mais organizada e interessante nas próximas aulas.

No final da aula foi reforçada a importância da posição base e na próxima sessão acho que devo ser mais incisivo na instrução, feedback e reforço quanto a este elemento técnico.

ANEXO V – GRELHA DE ESTRUTURAÇÃO DE CONTEÚDOS

Planeamento de Conteúdos - Condição Física

2017/2018

AULA N.º		DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Ano	UD								
10º A	1 e 2	19-02-2018 (08:15-09:45)	Apresentação do Projeto de Educação e Saúde						
10º A	3 e 4	21-02-2018 (11:45-13:15)	- Avaliação do nível de prestação inicial.	- Avaliação diagnóstica (rolamento á frente e atrás com MI afastados e estendidas, roda e mini trampolim).	Avaliação/Controlo	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther, Mini trampolim e Quadro.	- Exercício critério.	Diagnóstica
10º A	5 e 6	26-02-2018 (08:15-09:45)	- Transmissão de conteúdos teóricos; - Domínio do rolamento atrás e á frente com MI afastados; - Elementos de ligação.)	- Rolamento atrás MI afastados; Rolamento á frente MI afastados; Avião. Elementos de ligação.	1ª Transmissão/Exercitação	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther, powerpoint, computador e Quadro.	- Apresentação Powerpoint. - Exercício critério.	Formativa
10º A	7 e 8	28-02-2018 (11:45-13:15)	- Domínio do pino de cabeça. - Domínio da Roda;	- Rolamento atrás MI afastados; Rolamento á frente MI afastados; Avião. Elementos de ligação; Pino de cabeça; Roda.	Exercitação/Consolidação	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther e Quadro.	- Exercício critério.	Formativa
10º A	9 e 10	05-03-2018 (08:15-09:45)	- Domínio da Ponte; - Domínio de todos os conteúdos;	- Rolamento atrás MI afastados; Rolamento á frente MI afastados; Avião. Elementos de ligação; Pino de cabeça; Roda; Ponte. - Sequência gímnica.	Consolidação/Domínio	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther e Quadro.	- Exercício critério. - Sequência gímnica.	Formativa
10º A	11 e 12	07-03-2018 (11:45-13:15)	- Domínio de todos os conteúdos; - Domínio do salto em extensão. - Domínio do salto engrupado.	- Sequência gímnica. - Salto em extensão e salto engrupado.	Exercitação/Consolidação	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther, Mini trampolim e Quadro.	- Exercício critério. - Sequência gímnica.	Formativa
10º A	13	12-03-2018 (08:15-09:00)	Teste Teórico						
10º A	14	12-03-2018 (09:00-09:45)	- Domínio do salto ½ pirueta; - Domínio do salto de carpa.	- Salto em extensão, salto engrupado, salto ½ pirueta e salto de carpa.	Exercitação/Consolidação	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther e Quadro.	- Exercício critério. - Sequência gímnica.	Formativa
10º A	15 e 16	14-03-2018 (11:45-13:15)	- Avaliação do nível de prestação final.	- Avaliação de todos os conteúdos, em exercício critério e sequência gímnica.	Avaliação/Controlo	Pavilhão 1/3	- Colchões, Conchões de queda, Trampolim Reuther, Mini trampolim e Quadro.	- Exercício critério. - Sequência gímnica.	Prático

PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

<p>1. INTRODUÇÃO DA AULA</p> <p>No início da aula, o(a) estagiário(a), de forma clara e sem perda de tempo informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da UD não se observando dispersão dos alunos. (0,5)</p>	
<p>2. INÍCIO DAS ATIVIDADES</p> <p>O(a) estagiário(a) estimula e incentiva os alunos a participar ativamente nas atividades da aula dando início às mesmas sem perda de tempo. (0,5)</p>	
<p>3. GESTÃO DOS RECURSOS (TEMPORAIS E MATERIAIS)</p> <p>O(a) estagiário(a) 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. (1)</p>	
<p>4. OCUPAÇÃO DO ESPAÇO</p> <p>O(a) estagiário(a) faz uma ocupação racional do espaço da aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos propostos e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando, intervindo sistematicamente na execução das tarefas dos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula. (1)</p>	
<p>5. INSTRUÇÃO</p> <p>Nos períodos de instrução, o(a) estagiário(a) explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns e/ou a auxiliares de ensino, para o apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia de tempo. (4)</p>	
<p>6. CONTROLO/AVALIAÇÃO</p> <p>O(a) estagiário(a) intervém sistematicamente e eficazmente na ação dos alunos, corrigindo (<i>feedback</i>), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos. (3)</p>	
<p>7. LINGUAGEM</p> <p>O(a) estagiário(a) utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente. (0,5)</p>	
<p>8. SEQUÊNCIA DA AULA</p> <p>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. (0,5)</p>	
<p>9. CONCLUSÃO DA AULA</p> <p>O(a) estagiário(a) 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 UD (extensão dos conteúdos – aulas seguintes). (0,5)</p>	
<p>10. CONCORDÂNCIA COM O PLANO/ADAPTABILIDADE</p> <p>A aula decorre genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas, o(a) estagiário(a) revela capacidade de se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula. (0,5)</p>	

ANEXO VII – FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

FICHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA – 12º B

2017/2018

U.D. BADMINTON

Nº.	ALUNO	POSIÇÃO BASE					SERVIÇO					CLEAR					JOGO SINGULARES					TOTAL DE PONTOS	
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4		
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

POSIÇÃO BASE – joelhos semi-fletidos.

SERVIÇO – serve abaixo da cintura.

CLEAR - trajetória alta e longa para o fundo do campo.

JOGO SINGULARES – conhece a pontuação.

ESCALA DE AVALIAÇÃO		ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO	
0	NÃO EXECUTA	0 a 3	MAU
1	EXECUTA COM DIFICULDADE	4 a 7	INSUFICIENTE
2	EXECUTA	8 a 10	SUFICIENTE
3	EXECUTA SEM DIFICULDADE	11 a 13	BOM
4	EXECUTA NA PERFEIÇÃO	14 a 16	MUITO BOM

ANEXO VIII – TESTE DE AVALIAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIA MORGADO DE MATEUS

Teste teórico de Educação Física – Condição Física/Badminton/Rãguebi

NOME: _____ Nº. _____

12º ANO/TURMA _____ PROFESSOR: _____ CLASSIFICAÇÃO: _____

CONDIÇÃO FÍSICA (3 valores)

1. Indica dois locais onde podemos **medir** a frequência cardíaca manualmente no nosso corpo. (1v.= 2x0,5v.)

a) _____

b) _____

2. Calcula a **FC Máxima** de um indivíduo de 30 anos (apresenta os cálculos). (1v.)

3. A capacidade motora de um indivíduo está relacionada com o seu desempenho num vasto leque de habilidades e tarefas. Sendo divididas em Capacidades Motoras Condicionais e em Coordenativas.

Refere dois exemplos de **Capacidades Motoras Condicionais**. (1v.= 2x0,5v.)

a) _____

b) _____

BADMINTON (10 valores)

1. Qual é o **objetivo** do jogo de Badminton? (1v.)

2. Descreve quatro exemplos de **faltas** que podem ocorrer no jogo de Badminton. (1v.= 4x0,25v.)

3. Completa com os espaços que permitem obter uma **afirmação correta**. (5v. = 10x0,5v.)

a) O jogo de Badminton é realizado à de melhor de ___ sets de ___ pontos, sendo que termina o jogo quando um dos jogadores tem vantagem de pelo menos ___ pontos.

b) Badminton pratica-se em ___ variantes relativamente ao número e ao género dos jogadores.

c) O recinto oficial do jogo é retangular, com um comprimento de 13,4 metros. A largura é de _____ ou 5,18 m de acordo com o número de jogadores. A rede tem uma altura de _____.

d) Os jogadores devem mudar de campo no final de cada set e no terceiro set quando um dos lados atingir _____ pontos.

e) Se a pontuação for par (da equipa que serve), o serviço é realizado na zona de serviço do lado _____ do campo; se a pontuação for _____, o serviço é realizado na zona de serviço do lado esquerdo do campo.

f) Denomina-se _____ o batimento que é utilizado para colocar o volante através de uma trajetória alta e longa, a todo o comprimento do campo, desde a nossa área de fundo até à linha final do campo adversário.

4. Faz a **legenda** corretamente campo de Badminton. (3v. = 6x0,5v.)



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

RÃGUEBI (7 valores)

1. Quais os nomes dos jogadores que **participam** na Formação Ordenada? (1v. = 6x0,167v.)

2. Assinala com **V** (Verdadeiro) e **F** (Falso) cada uma das questões. (4,5v.= 9x0,5v.)

- a) O pontapé de transformação dá-se após a marcação de ensaio por um jogador e vale 2 pontos.
- b) O ensaio é marcado quando um atacante faz um toque no solo na área de ensaio adversária e vale 2 pontos.
- c) Karl Schelenz foi o criador do rãguebi, em 1823.
- d) No alinhamento, a bola é colocada em jogo por um jogador da equipa que não foi responsável pela sua saída.
- e) Um jogo de rãguebi tem a duração de 80 min, repartidos por duas partes de 40 min e um intervalo de 15 min.
- f) Existem 6 formas de pontuação no Rãguebi.
- g) O campo de Rãguebi tem de comprimento 164m e de largura 65m.
- h) Um jogador expulso pode voltar a entrar no jogo.
- i) Uma equipa é constituída por 15 jogadores e 7 suplentes/substitutos, conforme as leis de jogo.

3. Indica o nome de cada **gesto de arbitragem** apresentado nas seguintes imagens. (1,5v.= 3x0,5v.)



a) _____



b) _____



c) _____

ANEXO IX – FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO



VILA REAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

DADOS PESSOAIS

Nome: _____ *sublinha o nome pelo qual gostas de ser tratado. Ano/Turma: _____ Nº.: _____

Idade: _____ Data de nascimento: __/__/____ Peso (kg): _____ Altura (cm): _____

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Morada: _____

Freguesia: _____ Concelho: _____ Distrito: _____ Cód. Postal: _____

Email: _____ Telemóvel: _____

Em caso de emergência contactar: _____ Telemóvel: _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____ Grau de parentesco: _____

Morada: _____ Cód. Postal: _____ Concelho: _____

Habilit. Escolares: _____ TEL. (residência): _____

Profissão: _____ TEL. (emprego): _____

Efectivo(a) Contractado(a) Reformado(a) Doméstico(a) Desempregado(a)

Email: _____

COMPOSIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR

PARENTESCO	IDADE	HABILIT. ESCOLARES	PROFISSÃO	SITUAÇÃO PROFISSIONAL *

*Efectivo(a); Contratado(a); Reformado(a); Doméstico(a); Desempregado(a); tzu dente.

Número de irmãos: _____

Tens algum irmão a estudar nesta Escola? Não Sim

Se sim, indique: ano, turma e nome: _____

Situação dos pais: Vivem juntos Separados Emigrantes Mãe/Pai falecido(s)

Outra: _____

Com quem vives? Pai Mãe Avô(ó) Tios Irmãos Outros. Quais? _____



VILA REAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



CARACTERÍSTICAS DO ALUNO (selecciona apenas 3)

<input type="checkbox"/> ATENTO	<input type="checkbox"/> EGOÍSTA	<input type="checkbox"/> TÍMIDO	<input type="checkbox"/> PERSISTENTE
<input type="checkbox"/> INSOLENTE	<input type="checkbox"/> DESCONFIADO	<input type="checkbox"/> SIMPÁTICO	<input type="checkbox"/> DISTRAÍDO
<input type="checkbox"/> CONFIANTE	<input type="checkbox"/> SINCERO	<input type="checkbox"/> RESPONSÁVEL	<input type="checkbox"/> AMIGO

ROTINA DIÁRIA

1. - Normalmente a que horas te levantas? _____

2. - Normalmente a que horas te costumavas deitar? _____

3. - Em média quanto tempo dormes em tempo de aulas? _____

DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

Deslocação: Casa – Escola: Pé Autocarro Carro Mota Bicicleta Outro

Distância: _____ Tempo: _____

Deslocação: Escola – Casa: Pé Autocarro Carro Mota Bicicleta Outro

Distância: _____ Tempo: _____

DADOS RELATIVOS À SAÚDE

1. - Com que frequência vais ao médico? _____

2. - Costumas adoecer com frequência? _____

3. - Tens algum problema respiratório, cardíaco, motor, epilepsia, diabetes, de audição, visão, entre outros (se sim qual)? _____

4. - Já foste sujeito(a) a alguma intervenção cirúrgica (se sim qual)? _____

DADOS RELATIVOS À NUTRIÇÃO

1. - Que refeições fazes diariamente (Pequeno Almoço; Lanche meio da Manhã; Almoço; Lanche; Jantar; Ceia)? _____

2. - Onde costumavas fazer as refeições (pequeno-almoço e/ou almoço)?

No "bar" da escola Na cantina da escola Em casa dos pais Outro(s) - diz qual ou quais? _____

ANEXO IV (CONTINUAÇÃO) – FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO



VILA REAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



VIDA ESCOLAR/PESSOAL

1. - É o primeiro ano que frequenta esta escola? Sim Não
 1.1. - Se sim, quais os motivos da mudança? _____

2. - Retenção/reprovação em outros anos escolares? Sim Não
 2.1. - Se sim, quantas vezes e quais as causas possíveis? _____

3. - Gostas de estudar? Sim Não Às vezes

4. - Tens alguém que te ajude no estudo em casa? Sim Não Às vezes

5. - Costumas conversar em casa sobre os estudos e a escola? Sim Não Às vezes No final do período
 5.1. - Com quem? _____

6. - Tens computador em casa? Sim Não
 6.1. - Costumas utilizá-lo para estudar? Sim Não Às vezes
 6.2. - Possuís acesso à Internet? Sim Não Às vezes

7. - Beneficias de apoio da acção social escolar (ASE)? Sim Não
 7.1. - Se sim, qual o escalão? _____

8. - Disciplinas que tens mais dificuldade? _____

9. - Disciplinas que obténs melhores resultados? _____

10. - Tens Apoio Escolar? Sim Não

11. - Como costumavas ocupar os teus tempos livres? _____

12. - Que profissões gostarias de exercer no futuro? _____

13. - Desde quando tens Educação Física na Escola? _____

14. - Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

15. - Quais as modalidades de Educação Física que mais gostas de praticar? _____
 E quais as que sentes mais dificuldades? _____



VILA REAL

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MORGADO DE MATEUS



16. - Qual a classificação que tiveste no ano anterior? _____

17. - Praticas algum desporto federado? Sim Não
 17.1. - Se sim, qual? _____
 17.2. - Quantos dias treinas por semana e quantas horas? _____

18. - Praticas algum desporto de lazer/recreação? Sim Não
 18.1. - Se sim, qual? _____

19. - Que atividades gostavas de ver realizadas, no âmbito da Educação Física?

20. - Que expectativas tens relativamente à disciplina de Educação Física e quanto à Professora?

TESTE SOCIOMÉTRICO

Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência.

Quem escolhias para te fazer companhia nos intervalos?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem não escolhias para te fazer companhia nos intervalos?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem escolhias para jogar contigo no desporto escolar?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem não escolhias para jogar contigo no desporto escolar?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem escolhias para realizar trabalhos de grupo?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem não escolhias para realizar trabalhos de grupo?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem escolhias para as equipas de Educação Física?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

Quem não escolhias para as equipas de Educação Física?
 1º lugar: _____
 2º lugar: _____
 3º lugar: _____

O/A Aluno(a): _____

O/A Encarregado(a) de Educação: _____

O/A Diretor(a) de Turma: _____

Vila Real, ____ de _____ de _____

