

**UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO**

**2ºCiclo de Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário**

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO  
SUPERVISIONADA**

**Documento Final**

**Joana de Fátima Moz Vieira**

Nuno Domingos Garrido Nunes de Sousa



Vila Real, 2018

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

## Resumo

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio Pedagógico, realizado como parte integrante e conclusiva do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O Estágio Pedagógico desenvolveu-se na Escola S/3 S. Pedro, em Vila Real, no ano letivo de 2016/2017 e tendo como objetivo favorecer conhecimentos teóricos e práticos adquiridos através de uma prática docente supervisionada e orientada.

Terminada esta etapa da nossa formação, surge a necessidade de descrever e refletir sobre todo o trabalho efetuado no decorrer deste ano letivo.

A estruturação deste trabalho baseia-se nas linhas orientadoras que regulam o Estágio Pedagógico, que expõem detalhadamente todo o procedimento, de forma a caracterizar: expectativas iniciais, o contexto escolar, tarefas de estágio de ensino-aprendizagem, tarefas de estágio e relação escola-meio e por fim, é efetuada uma reflexão final sobre as aprendizagens realizadas e aspetos a melhorar como estagiário.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico, Educação Física, Processo de ensino e de aprendizagem, Reflexão.

## **Abstract**

This paper is the elaboration of the Final Report do of the Pedagogical, realized as an integrative and conclusive part of the master in Education of Physical Education of middle and high school education of Trás-os-Montes and Alto Douro University.

The Pedagogical internship took place in Escola S. Pedro S/3, in Vila Real, on the school year of 2016/2017 and having as main objective strength theoretical concepts and practical acquired through a supervised and oriented professional practice.

Finished this stage of our formation, aroused the necessity of describe and reflect about all the developed work during the present school year.

The structured of this work is based on the guidelines that regulate the pedagogical teaching, that exposes in detail all the procedures in order to characterize: initial expectations, the scholar context, tasks of internship and relationship between school and the environment. Finally, it is done a reflection about the learnings and aspects that can be improved.

**Key words:** Pedagogical internship, Physical education, Process of teaching and learning, reflection

# Índice

|   |    |
|---|----|
| Resumo .....  | 3  |
| Abstract.....   | 4  |
| Índice .....  | 5  |
| Introdução .....  | 7  |
| 1. Expectativas e opções iniciais em relação ao Estágio ..... | 8  |
| 1.1. Caracterização da escola.....                            | 8  |
| 1.2. Caracterização do departamento de Educação Física .....  | 9  |
| 1.3. Caracterização do Núcleo de Estágio .....                | 9  |
| 1.4. Caracterização das turmas .....                          | 9  |
| ○ Ensino básico .....   | 10 |
| ○ Ensino Secundário .....                                     | 10 |
| 2. Tarefas de Estágio de Ensino-Aprendizagem .....            | 10 |
| 2.1. O papel de professor .....                               | 11 |
| 2.1.1. Professor Reflexivo .....                              | 11 |
| 2.2. A importância de conhecer os alunos .....                | 11 |
| 2.3. Planeamento .....  | 11 |
| 2.3.1. Planeamento Anual .....                                | 12 |
| 2.3.2. Unidades Didáticas.....                                | 12 |
| 2.3.3. Planos de Aula .....                                   | 13 |
| 2.4. Prática Pedagógica Supervisionada .....                  | 15 |
| 2.4.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica.....                | 17 |
| 2.5. Avaliação .....  | 19 |
| 2.5.1. Avaliação Diagnóstica.....                             | 20 |
| 2.5.2. Avaliação Formativa .....                              | 21 |
| 2.5.3. Avaliação Sumativa .....                               | 21 |
| 3. Tarefas de Estágio e Relação Escola-Meio .....             | 22 |
| 3.1. Estudo de Turma.....                                     | 22 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3.2. Atividades Realizadas pelo Núcleo de estágio de Educação Física .....</b> | <b>23</b> |
| <b>3.2.1. Corta-Mato .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>3.2.2. Visita de Estudo .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>3.2.3. Caminhada pela Saúde.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>3.2.4. Atividade Final de Ano.....</b>   | <b>23</b> |
| <b>4. Reflexão Final.....</b>   | <b>24</b> |
| <b>5. Referências .....</b>   | <b>26</b> |
| <b>6. Anexos.....</b>   | <b>27</b> |
| <b>Planeamento Anual .....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Unidade Didática .....</b>   | <b>28</b> |
| <b>Plano de Aula.....</b>   | <b>31</b> |
| <b>Tabela de Avaliação .....</b>  | <b>32</b> |
| <b>Questionário .....</b>   | <b>34</b> |

## **Introdução**

O presente documento consiste no Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante da unidade curricular de Estágio Pedagógico. Este relatório surge no âmbito do 2º e último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O Estágio Pedagógico realizou-se na Escola S/3 S. Pedro, em Vila Real, no ano letivo de 2016/2017 tendo como principal objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer dos 1º e 2º semestres do Curso de Mestrado, através de uma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física.

A escolha desta escola deveu-se a vários fatores, como a sua boa localização, o seu bom ambiente escolar, e por aconselhamentos de alunos que estagiaram anteriormente.

Este relatório tem como principal objetivo proporcionar vivências no mundo real do ensino, para que a partir delas se possa consolidar e adquirir um conjunto de conhecimentos fundamentais para o desenvolvimento de um profissional de Educação Física.

Deste modo, o Relatório tem o propósito de descrever e refletir, todo o percurso da intervenção pedagógica realizado durante o Estágio, expondo detalhadamente todas as atividades realizadas.

## **1. Expectativas e opções iniciais em relação ao Estágio**

O Estágio Pedagógico é uma unidade curricular inserida no Mestrado de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, sendo o principal objetivo colocar os professores estagiários em contexto real de docência. Este apresenta uma duração de um ano letivo, com o intuito de nos tornar profissionais autónomos, sempre com a orientação da professora cooperante e da científica.

No início do estágio, as expectativas e o medo eram enormes, pois não sabíamos o que iríamos encontrar, visto que a realidade escolar, os alunos e os professores eram desconhecidos.

Desta forma, perspetivamos um ano de muito trabalho, mas com o forte contributo na obtenção de competências pessoais e profissionais para mais tarde desempenharmos a função docente de Educação Física da melhor forma possível.

Antes de iniciarmos o Estágio Pedagógico, achamos fundamental conhecer o meio envolvente onde iríamos lecionar pela primeira vez, e foi neste sentido que realizamos algumas pesquisas no site oficial da escola que nos deu a conhecer a realidade dos recursos que iria encontrar.

### **1.1. Caracterização da escola**

Escolhemos a presente escola por aconselhamento de colegas que estagiaram nela em anos anteriores.

Ao longo da sua existência, esta Escola teve várias denominações, atualmente chama-se “Escola S/3 S. Pedro - Vila Real”, situada num edifício concluído em 1961 e construído para responder aos anseios de uma população estudantil estimada em oitocentos alunos.

“A escola funciona num edifício principal de quatro pisos onde constam as sessenta e uma salas de aulas destinadas a atividades letivas. Existe também um anexo ao pé dos campos exteriores onde se deparam as oito oficinas (duas de mecânica, uma de mecânica-mini, três de eletrotecnia e duas de eletrónica). Das salas de aula, seis são laboratórios (um de Biologia, um de Geologia, dois de Química e dois de Física).

A direção é composta pelo gabinete do diretor, sala da direção e secretaria.

A escola disponibiliza de duas bibliotecas escolares, um Gabinete dos Serviços de Psicologia e Orientação, um Gabinete de Educação Especial, um Gabinete de Apoio ao Aluno e um Posto de Primeiros Socorros.

Os docentes dispõem de uma sala de convívio, os Diretores de Turma de um gabinete de atendimento dos Encarregados de educação, uma sala para reuniões entre docentes e um gabinete para diretores de turma.

Os alunos beneficiam de um átrio principal, da receção, do auditório, partes exteriores para convívio.

Existem ainda os seguintes espaços, destinados aos serviços: refeitório, associação de estudantes, reprografia, papelaria, cafeteria/bar.

Relativamente à Educação Física, este possui um gabinete para os corpos docentes, um pavilhão com campo de 40x20m, um espaço para colocar as mesas de ténis-de-mesa dentro do edifício principal, quatro recintos no exterior do edifício para atividades de desporto e dispõe também de uma sala de apoio ao Grupo Disciplinar dentro do Pavilhão que é utilizada para a componente teórica e avaliação dos conhecimentos dos alunos (espaço destinado aos testes escritos, aulas teóricas e apresentação de trabalhos), dois balneários e duas arrecadações de material.

De referir também que estes espaços são polivalentes, dando oportunidade aos professores de EF sugerirem modalidades por blocos, estando em consonância com a sugestão do Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

## **1.2. Caracterização do departamento de Educação Física**

Quanto à população docente no departamento de Educação Física da “Escola S/3 S. Pedro - Vila Real”, ela é composta por nove professores estando um colocado por mobilidade interna, e os restantes pertencem ao quadro da escola, todos com anos de experiência letiva e não letiva.

Este departamento caracteriza-se por orientar as suas práticas segundo as diretrizes recomendadas pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

## **1.3. Caracterização do Núcleo de Estágio**

O núcleo de estágio, era composto por três estagiárias da Universidade Trás os Montes e Alto-Douro, pela coordenadora científica da mesma instituição e ainda pela Professora Cooperante de escola S. Pedro, desempenharam um papel crucial na nossa formação.

Uma das funções do núcleo de estágio e da professora cooperante era observar as aulas e analisar todos os documentos produzidos, bem como a partilha e troca de ideias que iria contribuir para um aumento de conhecimentos e competências, que nos levava a uma autorreflexão, de forma construtiva, sobre as nossas práticas.

## **1.4. Caracterização das turmas**

No decorrer do ano letivo cada aluna do núcleo de estágio, ficou com uma turma de ensino básico que estaria a seu cargo no decorrer de todas as Unidades Didáticas e uma turma de ensino secundário, ficando para este ciclo as Unidades Didáticas distribuídas pelo núcleo de estágio, ficando as unidades restantes à responsabilidade da professora cooperante.

- **Ensino básico**

Os alunos da turma G, do 8º ano da Escola Secundária/3 São Pedro, Vila Real. É constituída por um total de 18 alunos, dos quais 11 são do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, sendo a média de idades de 13,17.

- **Ensino Secundário**

Os alunos da turma G, do 10º ano da Escola Secundária/3 São Pedro, Vila Real. É constituída por um total de 29 alunos, dos quais 17 são do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo a média de idades de 15,4.

## **2. Tarefas de Estágio de Ensino-Aprendizagem**

“O processo ensino-aprendizagem caracteriza-se pela existência de uma relação pedagógica de independência e influencia recíproca e define-se como sendo a interação que se estabelece entre o professor e os alunos, em que o primeiro assume a responsabilidade da direção, da sistematização e da estruturação dos conteúdos e das estratégias de ensino a utilizar, enquanto ao segundo cabe a tarefa de se apropriar dos conteúdos de forma ativa e criadora (participativa e empenhada), sob a concretização de experiências de aprendizagem, que vividas e concetualizadas, operarão as necessárias e desejáveis modificações comportamentais” (Aranha, 2005).

Ao longo do estágio preocupamo-nos com os conteúdos teóricos a abordar e quais os exercícios/estratégias a utilizar na correção das dificuldades dos alunos.

Segundo Siedentop (1983 citado por Aranha 2004), os professores “mais” eficazes, caracterizam-se por dominar estas variáveis de eficácia pedagógica:

- Maximizar o Tempo Potencial de Aprendizagem (tempo durante o qual o aluno está a executar a tarefa de ensino e está a aprender, devendo o professor maximiza-lo).
- Aperfeiçoar a Instrução e o Feedback (o professor deve transmitir a informação de forma clara e pertinente e feedback específico e dirigido ao alvo de instrução, de tal modo que promovam o sucesso das aprendizagens dos alunos).
- Manter um clima positivo (o professor deve promover um ambiente de ensino positivo, incitando e elogiando os alunos, muitas vezes através do feedback positivo, com vista a aumentar a sua participação nas tarefas de aprendizagem).
- Melhora as Estratégias de Organização (o professor organiza as atividades de ensino, incluindo a organização do material, de modo a consumir o menor tempo possível de aula, com vista a aumentar o Tempo Útil da aula).

## **2.1. O papel de professor**

“A principal função do professor de Educação física é a de desenvolver no aluno capacidades físicas e cognitivas, modificando, também, atitudes e comportamento social, de acordo com a nossa cultura (sociedade), cumprindo os objetivos estipulados pelo Ministério de Educação, promovendo a independência e autonomia dos alunos dos domínios psico-motor, cognitivo e sociocultural (sócio-afetivo)”, Aranha, (2004).

Durante esta experiência pedagógica, percebemos que o sucesso das aprendizagens dos alunos não está somente dependente das competências pedagógicas do professor ou do conhecimento que este possui, pois, o professor tem de ter a capacidade de inovar e motivar os seus alunos para a prática.

### **2.1.1. Professor Reflexivo**

É fundamental que esta prática da reflexão seja entendida como a melhor e mais eficaz, de forma a dar resposta a uma atividade profissional que se caracteriza pela complexidade dos saberes e a incerteza das situações, (Rodrigues, 2009).

Na procura constante da competência profissional o professor deve refletir e pensar acerca da sua atuação nas várias atividades, apoiando-se na experiência, na investigação e numa formação contínua.

Ao longo do ano, a nossa capacidade de refletir e pensar sobre as ações foi crescendo em grande parte pela ajuda da professora cooperante que nas reuniões onde eram colocadas as questões, são momentos propícios para desenvolver a nossa capacidade de pensar e argumentar as nossas opções.

## **2.2. A importância de conhecer os alunos**

“Todos os alunos têm diferentes níveis de motivação, diferentes atitudes face ao processo de ensino e de aprendizagem, assim como diferentes respostas a determinados ambientes e práticas pedagógicas. Quanto melhor o professor compreender e assimilar essas diferenças, mais hipótese terá de atender às necessidades de aprendizagem, de cada um dos seus alunos (Felder & Brent, 2005).” Deste modo, é fundamental que um professor antes de começar a sua prática pedagógica, conheça os seus alunos de maneira a orientá-los de forma mais adequada, no processo de ensino-aprendizagem.

## **2.3. Planeamento**

O planeamento é em primeiro lugar uma necessidade humana constante no dia-a-dia, uma vez que quando um homem pensa ou tem ambição de atingir certo objetivo, este vai atuar segundo um plano que lhe pareça mais favorável a alcançar o seu fim desejado.

Bento (1987), define planeamento como “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.”

Neste Estágio o planeamento assentou fundamentalmente sobre três momentos: Planeamento Anual (longo prazo – todas as atividades da prática letiva durante o Ano Letivo como também atividades fora do âmbito da prática pedagógica), a planificação das Unidades Didáticas (médio prazo) e a estruturação dos Planos de Aula (curto prazo).

### **2.3.1. Planeamento Anual**

O Planeamento Anual tem como propósito a perspetivação de todo o trabalho realizado ao longo do Ano Letivo, concretamente o processo de ensino-aprendizagem (a curto e médio prazo), como também as atividades englobadas inseridas na Comunidade Escolar, Relação Escola-Meio (Estudo de turma e atividades escolares).

Este planeamento deve ter em conta vários aspetos: as exigências dos PNEF, os resultados obtidos na avaliação diagnóstica e os resultados da ficha de caracterização individual dos alunos.

O planeamento anual é também a distribuição das matérias/modalidades pelo ano letivo, mas essa tarefa já estava realizada pelos docentes da escola.

Antes de se dar início à lecionação, é necessário fazer o planeamento das atividades, através das unidades de ensino, cada bloco ou conjunto de aula de cada atividade física ou modalidade desportiva, às quais corresponde um programa específico, ao qual chamamos Unidades Didáticas. As aulas da unidade de ensino devem corresponder ao que foi planeado na Unidade Didática, constituindo uma sequência lógica e contínua, de modo a garantir a consecução dos objetivos pré-definidos, (Araújo, 2004).

### **2.3.2. Unidades Didáticas**

As unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida em que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. Segundo este autor, é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade, (Bento, 1987).

Organizamos a Unidade Didática da seguinte forma:

- Planificação da Unidade Didática onde continha os recursos (temporais, materiais e humanos), população alvo, critérios, parâmetros e ponderações de avaliação em percentagens para cada domínio (cognitivo, sócio-afetivo e psicomotor) e os seus objetivos;
- Planificação da modalidade em questão segundo os três domínios de avaliação (estruturação dos conteúdos);

- Avaliação diagnóstica (balanço e estratégias de intervenção);
- Avaliação Formativa (balanço e estratégias de intervenção);
- Avaliação Sumativa (balanço e estratégias de intervenção);
- No fim de cada Unidade Didática realizamos um balanço com uma análise crítica, e reflexiva sobre os resultados e sugestões futuras.

De salientar que estes parâmetros apresentam uma certa flexibilidade, podendo ser modificado quando necessário, nomeadamente às circunstâncias temporais (dias de chuva, greves da ação educativa, viagens de estudo, etc.)

No presente ano de estágio realizamos seis Unidades Didáticas, cinco das quais ao ensino básico e uma ao ensino secundário, todas elas baseadas nos documentos fornecidos pelo PNEF. Tendo presente a avaliação diagnóstica e analisando os resultados obtidos, os alunos são integrados em função do seu nível de ensino (introdutório, elementar e avançado), de acordo com o PNEF, para depois definir quais os conteúdos a abordar.

Depois de estabelecidos os objetivos, denotou-se essencial a separação dos conteúdos pelas aulas da Unidade Didática, atribuindo a cada aula uma função didática, seja ela de (1ª transmissão, assimilação, consolidação ou de avaliação), e assim criar progressões pedagógicas de forma a criar situações de evolução no processo de ensino-aprendizagem.

Em todas as Unidades didáticas, foi essencial inculcar regras para um bom funcionamento da aula, nomeadamente, os alunos serem pontuais, sentar-se para a instrução inicial onde explicávamos o que pretendíamos com a aula, a organização dos grupos já estava planeada, assim permitindo-nos assim perder menos tempo de instrução/organização/transição.

No fim de cada Unidade Didática, foram realizados balanços e reflexões do trabalho desenvolvido, através de uma análise crítica do que aconteceu, e o que não devia ter acontecido, e vice-versa, bem como as opiniões do grupo de estágio e da professora cooperante, em relação ao nosso desempenho com vista ao aperfeiçoamento nas próximas Unidades Didáticas.

### **2.3.3. Planos de Aula**

“A aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”, (Bento, 1987).

Segundo Aranha (2008), os Planos de Aula devem conter os seguintes 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 Unidade Didática;

2º Parâmetro – Unidade de Aula/Globalidade do Plano: o plano de aula tem uma estrutura global correta, metodológica e pedagogicamente, 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.

Durante o ano letivo, realizamos quarenta e seis planos de aula para o 3º ciclo e doze para o ensino secundário, onde despendemos mais tempo e mais atenção foi talvez na realização dos Planos de Aula, isto porque, o nosso objetivo era que a aula corresse como o planeado, perspetivando a produtividade e evolução dos alunos. O plano de aula é algo maleável, este pode ser modificado, e adequar-se a situações inesperadas tais como, dificuldades dos alunos nos exercícios planeados, estado meteorológico, espaço da atividade, etc.

O plano de aula tornou-se também, um elemento auxiliar do professor na sua atuação, isto porque, contém as principais componentes críticas de cada elemento técnico e as principais informações a dar aos alunos (feedback).

Quando elaborávamos o plano de aula, pensávamos sempre em estratégias/métodos, na transição dos exercícios, com o intuito de perder o mínimo tempo possível, rentabilizando a aula ao seu máximo.

De acordo com Bento (1987), o professor deverá ainda proceder a um balanço, onde realiza uma avaliação da sessão, do que correu bem e mal e faz uma ligação com as aulas seguintes. Segundo este mesmo autor, a duração desta parte ronda normalmente os 5 minutos, podendo ser mais reduzida nos alunos dos últimos anos.

## **2.4. Prática Pedagógica Supervisionada**

Esta componente, é uma das mais importantes, podemos mesmo, dizer fundamental, pois contribui essencialmente para a formação pessoal e profissional do professor, na medida em que permite colocar em prática o que se aprendeu nas componentes mais teóricas, sob a observação de uma professora mais experiente.

Segundo Alarcão I. e Tavares J. (2003) a supervisão de professores como o processo em que um professor, em princípio mais experiente e mais informado, orienta um outro professor ou candidato a professor no seu desenvolvimento humano e profissional. Depreende-se desta noção que a supervisão tem lugar num tempo contínuo, pois só assim se justifica a sua definição como *processo*.

Ao longo do deste ano letivo a professora cooperante e o núcleo de estágio observaram todas as aulas lecionadas segundo os parâmetros citados por Aranha (2008):

1º Parâmetro – Introdução da Aula: no início da aula, o estagiário, de forma clara e sem perda de tempo, informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da Unidade Didática, 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: o estagiário intervéem sistematicamente, 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: o estagiário organiza a atividade no espaço de aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos da aula e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula.

4º Parâmetro – Gestão dos Recursos: o estagiário faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se

oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo Potencial de Empenhamento Motor;

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

6º Parâmetro – Regulação das Atividades: o estagiário intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus alunos, corrigindo (*feedback*), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/condução apropriada/socio-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: o professor utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.

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

9º Parâmetro – Conclusão da Aula: o professor 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 Unidade Didática (extensão dos conteúdos – aulas seguintes);

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

A observação é a capacidade essencial a qualquer professor ou treinador. Ela é tão importante na análise e avaliação das prestações dos alunos ou atletas, como na da própria atividade do professor. Ela permite identificar prestações menos eficazes, e, conseqüentemente, melhorar essa atividade. É neste contexto que a observação é largamente utilizada no apoio à formação de professores (Aranha, 2007).

Uma das tarefas do estágio pedagógico era realizar vinte observações à professora cooperante e quarenta e cinco a cada estagiária. No total observamos trinta à professora cooperante, e estivemos presentes em todas as aulas lecionadas pelo núcleo de estágio, estas observações tinham como principal objetivo utilizar estratégias que nos permitissem por em prática, nas nossas turmas.

A professora cooperante observou todas as nossas aulas, sendo este um dos aspetos mais importantes e enriquecedores, porque realizávamos um balanço em conjunto, na qual nos era transmitido as diferentes opiniões, ajudando-nos a refletir, pla-

near e conduzir o ensino de modo a melhorar o nosso desempenho enquanto Professores de Educação Física.

#### **2.4.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica**

As Técnicas de Intervenção Pedagógica prendem-se com um vasto número de destrezas que o professor deve dominar e desenrolam-se em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Siedentop, 1983, citado por Aranha, 2004).

As destrezas que compõem estas dimensões interrelacionam-se, não devendo, por isso, ser entendidas cada uma de per si, mas sim como um conjunto sólido que quando corretamente dominado, permite ao professor a prática de um ensino mais eficaz (Aranha, 2004).

A dimensão Instrução refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem, aos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e *feedback*, esta dimensão tem por âmbito todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para comunicar informação pertinente (Aranha, 2004).

Durante o estágio pedagógico esta dimensão, através de reflexão e feedbacks por parte do professor cooperante e núcleo de estágio, foi melhorando, conseguindo então, comunicar e intervir no processo de ensino – aprendizagem de forma mais apropriada e objetiva.

No início de cada aula, efetuamos sempre uma instrução inicial, onde por norma referíamos os objetivos da aula, relacionando o conteúdo com a aula anterior. Aproveitávamos para corrigir alguns aspetos que não tinham estado tão bem nessa aula anterior, e utilizávamos frequentemente a demonstração quando necessitava de introduzir/corrigir algum gesto técnico ou alguma componente mais tática, recorrendo para o efeito de alguns alunos com mais destreza.

Nas primeiras aulas, surgiram “situações desagradáveis” tais como: os alunos falarem uns com os outros enquanto expúnhamos os conteúdos e a organização da aula. Tivemos a necessidade de recorrer a diferentes estratégias (calar, levantar a voz) até ter a atenção dos alunos e assim haver um melhor clima na sala de aula.

Como forma de verificar se os alunos estavam a interiorizar a mensagem no decorrer das aulas, utilizamos muitas vezes o questionamento, tendo sempre a preocupação de esperar para os alunos darem uma resposta.

A garantia da segurança dos alunos é um aspeto importante, o professor nunca deverá colocar em risco a integridade física dos mesmos. Tentamos circular sempre pelo espaço de aula e nunca estarmos de costas para os alunos.

Entre outros fatores, o feedback pedagógico assume-se como algo essencial numa aula, e que o professor deverá dominar. Os feedbacks no início foram em pouca quantidade, devido à preocupação com outros aspetos tais como gestão e controlo da turma, mas com o passar das aulas, fomos ganhando mais confiança e realizando cada vez mais feedbacks.

Na instrução final efetuamos sempre um balanço final sobre a atividade, elogiando, ou não, os alunos pelo seu desempenho na aula, questionando sobre os objetivos pedidos na instrução inicial e realizávamos uma breve extensão de conteúdos a abordar na aula seguinte

A Dimensão Gestão refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização, aos comportamentos do professor que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, tais como gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos, esta dimensão tem por âmbito, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para rentabilizar o tempo útil de aula (Aranha, 2004).

A gestão foi uma das primeiras preocupações a ter, no início do ano letivo esta dimensão foi de grande importância em conjunto com a organização e controlo da turma.

Durante cada aula, diminui-se o tempo gasto na chamada (dispensa ou falta), como a turma era pequena contávamos e se algum estivesse a faltar era fácil de perceber quem era.

No decorrer da aula propriamente dita, tivemos sempre a preocupação de cumprir o tempo dos exercícios estabelecidos, que os alunos tivessem um elevado tempo de empenhamento motor e também que as transições fossem rápidas e que não envolvessem muitas trocas de material, e quando envolvia a organização de equipas, estas eram estruturadas antecipadamente.

Os alunos que não realizavam a aula, eram envolvidos na mesma através da organização dos exercícios e na arrumação do material, caso isto não acontecesse, o transporte/arrumação de material era efetuada pelos que demonstraram um comportamento perturbador para um bom funcionamento da aula.

A Dimensão Disciplina refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados, comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas (apropriadas), tais como diminuição/modificação e promoção de comportamentos apropriados, esta dimensão tem por âmbito, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para diminuir/modificar e promover comportamentos apropriados, (Aranha, 2004).

Nas primeiras aulas verificamos que a maioria dos alunos eram muito desestabilizadores, então procuramos combater esse aspeto, através da preparação cuidada das aulas, com exercícios criativos, realizamos quase sempre um jogo lúdico de aquecimento, e na formação de grupos separávamos os alunos mais desestabilizadores.

Para um controlo eficaz da turma é necessário estabelecer a diferenciação entre comportamentos apropriados e inapropriados. Em relação aos comportamentos inapropriados, tentamos sempre que possível ignorá-los para ver se o aluno ou alunos ultrapassassem-se esse comportamento, quando não era possível, tentamos utilizar interações verbais ou sentarem-se, e assim refletirem sobre o seu comportamento.

A dimensão Clima refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente caloroso e humano, comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações pessoais e as relações humanas, visando um clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, esta dimensão tem por âmbito, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo (Aranha, 2004).

No início da lecionação a preocupação era enorme, o medo de errar era grande por isso no início éramos mais reservados e tímidos, mas com o passar do tempo, começamos a ganhar mais confiança e a compreender cada aluno individualmente, levando assim a uma interação mais positiva, nunca perdendo de vista que é importante o respeito mútuo.

## **2.5. Avaliação**

Os professores têm de ter noção de que: “a avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um (mais) correto desempenho. é um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem, (F. Gonçalves, A. Aranha, A. Albuquerque, 2010).

Ribeiro (1991) entende a avaliação como um processo que intenta acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu processo de aprendizagem, identificando o que já foi alcançado e pretendendo encontrar as melhores soluções para as dificuldades sentidas.

Em concordância com Ribeiro (1991), realizamos três momentos de avaliação ao longo das unidades didáticas: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Esta foi a divisão, utilizada pelo núcleo de estágio para avaliar os alunos no decorrer de todas as Unidade Didáticas.

O processo de avaliação baseou-se então na recolha de informação que, de forma contínua, procurou corresponder aos conhecimentos e competência demonstrada pelos alunos ao longo das aulas. Neste sentido, as classificações foram atribuídas

pelo grupo de Educação Física segundo os três domínios da aprendizagem: o sócio afetivo (que tem como percentagem de 0-100% de 20% que esta inerente ao comportamento, regras da disciplina e ao interesse e empenho), o cognitivo (que tem como percentagem de 0-100% de 20% que esta inerente ao teste teórico), e o psicomotor (que tem como percentagem de 0-100% de 60%, e este domínio tem como seu propósito avaliação continua de destrezas e teste prático).

A grelha proposta com os critérios de êxito para avaliar os alunos nos três momentos de avaliação eram iguais.

O registo da avaliação foi realizado através de observação direta e de registo na grelha, através de situações de exercícios critério/sequências (técnica) e/ou situações de jogo reduzido (técnica e tática), consoante as matérias. A cada critério correspondia um nível de desempenho, através da simbologia 0 (Não Executa) e 1 (Executa).

Ao longo do ano letivo efetuamos seis avaliações diagnósticas, seis avaliações sumativas relativas as matérias de ensino das quais: Râguebi, futsal, voleibol, natação e atletismo referentes ao ensino básico e uma de voleibol referente ao ensino secundário.

Nos momentos de avaliação, não existia emissão de feedback.

### **2.5.1. Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnostica, como o próprio nome indica, não é “formular um juízo” mas recolher informação para estabelecer prioridades e ajustar a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento, (F. Gonçalves, A. Aranha, A. Albuquerque, 2010).

A avaliação diagnóstica “pretende averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes” (Ribeiro, 1991).

A avaliação diagnóstica foi realizada na primeira aula de cada Unidade Didática tinha como objetivo fornecer-nos informações sobre os níveis iniciais do desempenho dos alunos a uma dada matéria/modalidade.

Esta é uma das mais importantes avaliações, pois constitui um ponto de partida para classificar o nível (introdutório, elementar ou avançado) onde a turma estava inserida.

Procedemos à construção de grelhas de Avaliação Diagnóstica para cada matéria a abordar, baseando-se nos conteúdos programáticos do 3º ciclo do Ensino Básico e do ensino secundário para a disciplina. Como já foi referido as matérias/modalidades já estavam distribuídas pelos três períodos letivos.

Para finalizar o processo da avaliação diagnóstica, era realizado para cada matéria um balanço onde analisávamos os dados obtidos e estabelecíamos objetivos e estratégias para usar nas aulas e caso seja necessária uma reformulação (ADENDA) a unidade didática já realizada.

### **2.5.2. Avaliação Formativa**

A avaliação contínua de acordo com Ribeiro e Ribeiro (citado por (F. Gonçalves, A. Aranha, A. Albuquerque, 2010), esta deve ser focada na avaliação formativa.

Rosado e Colaço (citado por (F. Gonçalves, A. Aranha, A. Albuquerque, 2010), definem a avaliação continua como acompanhando o processo ensino-aprendizagem de uma forma regular. Ao longo de todo o processo a avaliação deve ser levada a cabo, portanto ter o caráter contínuo.

Avaliação Formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e lhes dar solução, (Ribeiro 1991).

Assim, a Avaliação Formativa tinha como principal objetivo verificar se os alunos estavam a atingir os objetivos previstos, caso isso não se verificasse teríamos de adaptar a nossa ação pedagógica, aperfeiçoando, portanto, o processo de ensino-aprendizagem.

A Avaliação Formativa foi realizada em todas as aulas através da observação, esta possibilitou-nos reformular, quando necessário, a planificação do ensino

Ao contrário do que se verifica nas outras avaliações (diagnóstica e sumativa), que se centram no domínio psicomotor, esta avaliação está também dirigida para o domínio socio-afetivo (responsabilidade, motivação, colaboração e empenho), que se reflete no comportamento do aluno em termos de pontualidade, assiduidade e participação nas aulas e no domínio cognitivo (conhecimento das regras de segurança, do equipamento, e das componentes críticas das várias matérias), por meio do questionamento no decorrer das aulas.

### **2.5.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino, (Ribeiro 1991).

A avaliação sumativa tinha como principal objetivo avaliar a progressão e as aprendizagens dos alunos durante a unidade didática, atribuindo-lhes uma classificação quantitativa.

O domínio psicomotor realizou-se através da observação dos elementos técnicos e táticos em situação de exercícios e/ou de situação de jogo reduzido, consoante

as matérias que compunham os objetivos propostos a alcançar e que os alunos deveriam realizar com sucesso no final da Unidade Didática. Os resultados obtidos foram registados numa grelha de avaliação igual as outras avaliações com os mesmos objetivos.

Relativamente ao domínio sócio-afetivo e cognitivo foram avaliados a partir dos resultados da Avaliação Formativa contínua, completando a Avaliação Sumativa.

Por fim realizamos um balanço final do processo de ensino – aprendizagem de cada matéria, onde decorriam informações sobre os objetivos efetivamente atingidos e não atingidos, ao comparar com os resultados obtidos nas avaliações anteriores (diagnóstica e formativa).

### **3. Tarefas de Estágio e Relação Escola-Meio**

Esta área engloba as competências relacionadas com o envolvimento do núcleo de estágio, nas atividades letivas e não letivas, que foram desenvolvidas ao longo do ano, no seio da comunidade escolar. Assim, iniciamos este caminho tentando acompanhar e apreender um pouco de tudo.

Na condução de um processo educativo que procura rentabilizar ao máximo a criação de estímulos efetivos perante o público-alvo, é necessário um conhecimento geral e simultaneamente individual da Turma.

#### **3.1. Estudo de Turma**

Inicialmente começamos por observar a professora cooperante a lecionar todas as turmas numa primeira Unidade Didática e enquanto isso o núcleo de estágio, iniciou por fazer um questionário pessoal aos alunos de todas as turmas que nos seria fundamental para a execução do estudo de turma. Após a distribuição das turmas pelo núcleo de estágio sendo uma de 3º ciclo para lecionar até ao fim do ano letivo e uma de Secundário para lecionar apenas uma unidade didática.

O principal objetivo da elaboração do estudo de turma é caracterizar a turma G do 8º ano através de um inquérito que pretendeu analisar:

- Dados pessoais (sexo; idade)
- Constituição do agregado familiar
- Vida escolar (nº retenções; disciplina preferida)
- Prática desportiva (que modalidade prefere; classificação no ano anterior referente a disciplina de educação física; praticas algum desporto federado; quantos dias treinas por semana; praticas algum desporto de lazer;

Após a sua realização este questionário fornece dados fundamentais para a realização do estudo de turma e que possibilitam uma melhor intervenção pedagógica. Conhecendo a turma, vamos adotar sempre estratégias que vão de encontro às necessidades destes.

É satisfatório saber que a disciplina preferida de grande parte dos alunos é Educação física. No entanto mais de metade da turma ocupa os seus tempos livres de forma mais sedentária.

Em relação à prática de desporto a nível federado, grande número de alunos praticou-o. No entanto, é importante incentivar todos os alunos a uma prática mais regular da atividade física tendo em conta os benefícios que esta tem para a saúde.

### **3.2. Atividades Realizadas pelo Núcleo de estágio de Educação Física**

O núcleo de estágio ao longo do ano participou em várias atividades do âmbito escolar. Realizaram-se quatro atividades, sendo que dessas, três já estavam organizadas pelos docentes da escola e o núcleo de estágio foi convidado para colaborar. Apenas uma atividade ficou ao nosso cargo, esta tinha o intuito de envolver a Comunidade Escolar numa atividade respeitando as diretrizes do Estágio Pedagógico, estando inserida no Plano Anual de Atividades da Escola.

#### **3.2.1. Corta-Mato**

Colaboramos com os professores da Escola S. Pedro na atividade que foi realizada no dia 9 de Novembro de 2016, no Regimento de Infantaria no13 Vila Real, com a participação de todas as escolas do conselho.

#### **3.2.2. Visita de Estudo**

Colaboramos na visita realizada no dia 23 de Fevereiro de 2017, na cidade de Aveiro, com a participação das turmas A, B, C, D, E, F, e G do 8o ano. Visita ao museu e capela da Vista Alegre, Fábrica dos ovos-moles, viagem nos Moliceiros, e fábrica de chocolate.

#### **3.2.3. Caminhada pela Saúde**

Participamos na caminhada de 8 km realizada no dia 28 de Abril de 2017, pela cidade de Vila Real, com a participação de todas as turmas da escola, esta tinha como objetivo fulcral promover o exercício físico e a alimentação saudável.

#### **3.2.4. Atividade Final de Ano**

Esta atividade foi organizada pelo núcleo de estágio e realizada no dia 6 de Junho de 2017, nos quatro campos exteriores da escola secundária/3 São Pedro, Vila Real. Destinada a todos os alunos da escola, envolvendo quatro atividades distintas, nomeadamente, torneio de Voleibol, Matrecos Humanos, Assalto ao Hospital e Viagem de Kart.

O propósito desta atividade era a atividade física, a cooperação entre colegas, divertimento e acima de tudo um final de ano em grande, pois marcava também o fim do ano de estágio na escola S. Pedro.

#### **4. Reflexão Final**

O ano de estágio foi fundamental e repleto de experiências tanto a nível pessoal como profissional, constituindo-se uma mais-valia na nossa formação como professoras de Educação Física. No entanto, o estágio não se fez apenas de experiências originadas pelo núcleo de estágio, mas também pelos professores orientadores na qual foram muito importantes.

A professora cooperante ao longo do estágio teve um papel muito importante, orientando a nossa ação pedagógica, ajudando-nos superar as dificuldades sentidas, a solucionar problemas e a desenvolver todas as competências essenciais à prática profissional, assim a supervisão da prática pedagógica fez todo o sentido, pois a “caminhada” ao longo do ano tornou-se mais fácil, uma vez que nos momentos mais desafiantes a professora estava presente.

A nível pessoal, sentimo-nos bastante apoiados pelos professores da escola, apesar dos receios iniciais e durante todo o processo de formação, foram amigos e profissionais impecáveis, sempre disponíveis para ajudar em qualquer situação, promovendo uma boa adaptação a esta nova realidade.

Aprendemos durante este ano aspetos importantíssimos para a nossa atividade futura de docente e que nos fizeram crescer como pessoas. Para além de lidarmos com novos professores, alunos, funcionários, num contexto diferente do que estávamos habituados, adquirimos uma maior capacidade de iniciativa, uma maior participação, mais autonomia e capacidade de decisão. Foi um ano em que sentimos melhorias na nossa capacidade de discursar, de lidar com as pessoas, de intervir pedagogicamente, de motivar os alunos através de uma seleção criteriosa de exercícios entre outros aspetos.

No Estágio pedagógico adquirimos também conhecimentos na ótica do planeamento, da realização e da avaliação.

Sempre que iniciávamos as unidades didáticas, e sentíamos alguma insegurança em transmitir conhecimentos com qualidade e rigor pretendido, procuramos e pesquisávamos em livros das diversas matérias, aprofundando a leitura naquelas em que tínhamos mais dificuldade e que nunca tínhamos lecionado e/ou estudado. Outro suporte que tivemos, tal como já referido em cima, foi o dos professores de Educação Física da própria escola. Através destes procuramos desde o início filtrar o máximo possível da sua sabedoria e experiência.

Cada aula foi iniciada com uma pequena revisão dos conteúdos abordados na aula anterior, seguindo-se a transmissão de informação referente aos conteúdos e ob-

jetivos da aula, focando os pontos essenciais. De seguida e sempre que possível, o aquecimento foi realizado através de jogos lúdicos. Os alunos quando realizavam exercícios analíticos não se sentiam empenhados, para alterar este fator, no decorrer das aulas, sempre que possível, realizávamos exercícios com competição.

Para a explicação dos gestos técnicos utilizamos muitas vezes a demonstração pelo professor ou pelos alunos.

A nossa principal preocupação, e onde despendemos mais tempo durante este ano letivo, foi na elaboração do plano de aula. Procuramos sempre realizar aulas diferentes, em que os alunos estivessem sempre em atividade, com exercícios motivadores e que envolvesse sempre que possível situação de jogo e com perda de tempo na organização/transição rentabilizando a aula ao máximo.

Onde sentimos mais dificuldades ao longo do ano letivo, foi na qualidade do feedback, que deverá melhorar numa próxima lecionação, procurando utilizar sempre palavras-chave. Outro momento de dificuldade ao longo do ano foi nas avaliações principalmente numa fase inicial, em que é difícil observar, registar e atribuir um valor a alunos que ainda pouco conhecemos.

O estudo de turma e caracterização desta, foi uma mais valia para uma melhor atuação na lecionação das aulas.

Outro aspeto fundamental que aconteceu ao longo do ano e não devia ter acontecido, foi quando organizávamos os grupos para realizarem os exercícios propostos, tentamos sempre separar os alunos mais desestabilizadores, para a aula funcionar bem, só que por vezes isso não acontecia, e estes alunos faltavam ao respeito, na qual a professora cooperante de intervir.

Assim, este estágio veio sustentar e reforçar que é um fator importante e decisivo para o sucesso de um aluno estagiário num futuro de docência.

## 5. Referências

- Alarcão, I e Tavares, J. (2010). *Supervisão da Prática Pedagógica. Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. (2º Ed). Almedina. (pp.16)
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2007). *Observação de aulas de Educação Física. Sistematização da observação. Sistemas de observação e fichas de registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2008); *Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto – Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física, Extra Série – SDE – UTAD – Vila Real*
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Felder, R. M., & Brent, R. (2005). *Understanding student differences. Journal of Engineering Education*, 94(1), 57-72.
- Gonçalves, Aranha & Albuquerque (2010). *Avaliação. Um caminho para o sucesso no processo de ensino aprendizagem*. ISMAI – Instituto Superior da Maia (pp.47-60)
- Ribeiro, L. (1991). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. (3º Ed.). Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92)
- Rodrigues, E. (2009). *Supervisão Pedagógica – desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: Eduardo Rodrigues. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.

## 6. Anexos

### Planeamento Anual

| DEPARTAMENTO    | GRUPO   | DATA                | ATIVIDADE                          | OBJETIVOS  | POPULAÇÃO                  |
|-----------------|---|---------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| Educação Física | Núcleo de Estágio de Ed. Física / Grupo de Ed. Física | Dia do Não Fumador  | Peddy Paper com Jogos Tradicionais | Promover hábitos de vida saudáveis. Divulgar a prática dos jogos tradicionais populares portugueses. | Ensino Básico e Secundário |
| Educação Física | Final do 2º Período                                   | Final do 2º Período | Snooker Humano                     | Praticar diferentes atividades. Promover o pensamento estratégico.                                   | Ensino Secundário          |
| Educação Física | Final do 2º Período                                   | Final do 2º Período | Matrecos Humanos                   | Praticar diferentes atividades. Promover o pensamento estratégico.                                   | Ensino Básico              |
| Educação Física | Final do 3º Período                                   | Final do 3º Período | Torneio de Voleibol                | Desenvolver o espírito de equipa, promover a atividade física.                                       | Ensino Básico e Secundário |



|                         |                       |   |
|-------------------------|-----------------------|---|
| Definição de Objectivos | DOMÍNIO SÓCIO AFETIVO | 1-Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos companheiros e dando 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 adversários, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.   |
|                         | DOMÍNIO COGNITIVO     | 1-Conhecer e identificar as técnicas utilizadas nas diversas disciplinas do rugby; 2- Conhecer o regulamento específico do bitoque, quer como praticante quer como juiz; 3-Conhecer as regras de segurança.   |
|                         | DOMÍNIO PSICOMOTOR    | 1-Avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente) e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável. 2-Passa correta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço, tentando continuar a sua ação e deslocando-se para voltar a participar na progressão da equipa. 3-Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão e ao tipo de passe do companheiro, de acordo com a situação em causa. 4-Procura colocar-se constantemente em posição de poder jogar a bola, recolocando-se de imediato quando se encontra à frente da bola. 5-Assume de imediato uma atitude de pressão, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à ação do portador. 6-Procura impedir a progressão do portador da bola. 7-Comunica com os companheiros para organizar a ação coletiva ou reorganizar em movimento, sem se denunciar em relação aos oponentes. |

| AULA / UD | DATA    | OBJECTIVOS ESPECÍFICOS   | FUNÇÃO DIDÁCTICA             | ESPAÇO           | MATERIAL                                    | ESTRATÉGIAS  |
|-----------|---------|--|------------------------------|------------------|---|--|
| 1         | 08/nov. | Avaliação Diagnóstica  | Controlo / Avaliação         | Recinto exterior | Bolas/<br>Coletes/<br>Sinalizadores e Arcos | Situação de jogo reduzido                          |
| 2         | 10/nov. | Domínio do passe, receção  | Assimilação/<br>Consolidação |                  |   | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
| 3/4       | 15/nov. | Domínio do passe, receção  | Assimilação/<br>Consolidação |                  |   | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
| 5         | 17/nov. | Domínio da corrida com bola e Domínio da finta                                 | Assimilação/<br>Consolidação |                  |   | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
| 6/7       | 22/nov. | Domínio da corrida com bola e Mudanças de direcção/finta                       | Assimilação/<br>Consolidação |                  |   | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
| 8         | 24/nov. | Domínio do passe, da receção, da corrida com bola e Mudanças de direcção/finta | Consolidação                 |                  |   | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
| 9/10      | 29/nov. | Teste teórico  |                              |                  |   | Individual   |



| Unidade Didática: Rãguebi |            |            |                   |
|---------------------------|------------|------------|-------------------|
| Aula da U.D.              | A/B        | Ano        | A                 |
| UD Nº:                    | 2          | Turma      | G                 |
| Tempo Horário             | 90 Minutos | Nº Alunos  | 18                |
| Hora                      | 11-45h     | Instalação | Alameda Regulares |
| Data                      | 24/11/2015 | Professora | Joana Vieira      |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Objetivo Específico | Domínio do passe; Domínio da receção; Domínio da finta; Domínio da corrida com bola; |
| Conteúdos           | Fundos de bola; Pontapé de saída;  |
| Materiais           | 4 Bolas; 12 coletes; 12 sinalizadores;   |
| Função Didática     | Consolidação/Domínio   |

| 1º Objetivo Operacional   |
|---|
| <b>Ação:</b> Futebol Humano   |
| <b>Contexto:</b> 3x3  |
| <b>Critérios de êxito:</b> Chegar a linha final do campo adversário sem ser tocado; Rápido e imprevisível; fintar o adversário.   |
| 2º Objetivo Operacional   |
| <b>Ação:</b> Finta e corrida com bola   |
| <b>Contexto:</b> 2x2 e 4x4  |
| <b>Critérios de êxito:</b> Passe - atingir para o colega; duas mãos; rotação do tronco. Receção - Prochar a bola; duas mãos; braços semi flexionados e virados para a bola. Finta- Evitar o adversário; Passar o peso do corpo de um pé para o outro. Corrida com bola- Correr para frente com bola; duas mãos; |

|    |         |  |                                    |
|----|---------|--|------------------------------------|
| 11 | 06/dez. | Domínio do ataque sem bola e da defesa | 1ª transmissã<br>o/<br>Assimilação |
|----|---------|--|------------------------------------|

|  |
|--|
| Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado |
|--|

| Tempo          | Sequência das tarefas   | Estratégias/controlo da atividade  | Organização  |  |       |  |      |  |        |
|----------------|-------------------------|--|--------------|--|-------|--|------|--|--------|
| 3'             | Instrução inicial       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos sentados no chão em frente ao docente;</li> <li>Definir o objetivo específico da aula;</li> <li>Apresenta os critérios de êxito exemplificando;</li> <li>Menciona regras de segurança e cuidados a ter;</li> </ul>   |              |  |       |  |      |  |        |
| 1'             | Instrução/organização   | Com a mesma disposição, o professor explica o aquecimento e a sua organização;   |              |  |       |  |      |  |        |
| 15'            | 1ª Objetivo Operacional | <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizados em duas equipas, os alunos jogam "futebol sem bola" onde o objetivo é que o aluno chegue à linha final da equipa adversária sem ser tocado por ninguém;</li> <li>O professor circula pelo campo controlando a atividade e o desempenho dos alunos;</li> </ul>   |              |  |       |  |      |  |        |
| 2'             | Transição/ Organização  | À chamada do professor, os alunos dirigem-se junto do mesmo para este explicar e organizar o próximo exercício.  |              |  |       |  |      |  |        |
| 45'            | 2ª Objetivo Operacional | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo reduzido 2x2;</li> <li>Posteriormente, 4x4;</li> <li>Os alunos terão de realizar passe e receção entre si, e sempre que tiverem oportunidade deverão com bola para fazer entrada, como tenham um adversário terão de fintar ou passar;</li> <li>Para retirar a bola é com o "bloqueio";</li> <li>À sinal do professora os alunos rodam;</li> </ul> |              |  |       |  |      |  |        |
| 2'             | Transição               | À sinal os alunos, juntam-se em frente ao docente;   |              |  |       |  |      |  |        |
| 2'             | Relação Final           | <ul style="list-style-type: none"> <li>O docente questiona os alunos sobre as principais dificuldades e sobre os conteúdos da aula;</li> <li>Aborda os objetivos específicos da próxima aula.</li> </ul>   |              |  |       |  |      |  |        |
| <b>Legenda</b> |                         |  |              |  |       |  |      |  |        |
|                | Professor               |  | Deslocamento |  | Passe |  | Bola |  | Alunos |

|       |         |  |                     |  |   |
|-------|---------|--|---------------------|--|---|
| 12/13 | 13/dez. | Domínio do passe, da receção, da corrida com bola, Mudanças de direção/finta, ataque sem bola e defesa | Consolidação        |  | Exercícios de grupo, situação de jogo condicionado    |
| 14    | 15/dez. | Avaliação Sumativa   | Controlo/ Avaliação |  | Situação de exercícios 4 e de 6, situação de jogo 5x5 |

**Plano de Aula**

## Tabela de Avaliação

| Avaliação - Rúbrica                          |  | Número | 1           | 2           | 3       | 4            | 5            | 6            | 7           | 8             | 9            | 10        | 11          | 12             | 13           | 14            | 15             | 16              | 17           | 18        |
|--|--|--------|-------------|-------------|---------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-----------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-----------|
| Gestos Técnicos/Critérios de êxito           |  | Nome   | Ana Machado | Ana Pereira | Bárbara | Francisca C. | Francisca R. | Francisca M. | Guilhermina | Júlia da Cruz | João Lavínia | José João | Leonor Luis | Maria Carolina | Maria Santos | Paulo António | Paulo Carvalho | Talita Teixeira | Tiago Borges | Três Duas |
| Passa  | Dirigido para o colega                         |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Com as duas mãos                               |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Paralelo ou para o lado<br>Evitação do tronco  |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Recepção                                     | Braços semi flexíveis e virados para a bola    |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Duas mãos                                      |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Apertar a bola                               | Enquadro de comprimento com o portador da bola |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Duas mãos                                      |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Fazer o tope                                   |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Comida com bola                              | Fidelidade com o                               |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Comer para a frente                            |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Ataque sem bola                              | Evitar os adversários                          |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Receber a bola em aceleração                   |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Receber para fora de linha de bola             |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Pontapé de cabeça                            | Cria linha de passe                            |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Orientação para o colega com bola              |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Pontapear a bola e apontá-la novamente         |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Defesa                                       | Duas mãos                                      |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Deixar a bola cair em direção ao pé            |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Flexão e abdução                               |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Mudanças de direção; Pivota                  | Olhar dirigido para o adversário               |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Basear o centro de gravidade                   |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Rápido e imprevisível                          |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
| Passar o peso do corpo de um pé para o outro |  |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |
|  | Evitar o adversário                            |        |             |             |         |              |              |              |             |               |              |           |             |                |              |               |                |                 |              |           |



## Questionário

**NOME:** \_\_\_\_\_

**N.º:** \_\_\_\_\_ **ANO:** \_\_\_\_\_ **TURMA:** \_\_\_\_\_

### TESTE SOCIOMÉTRICO

Para responderes às questões que se seguem, deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência. (Primeiro e último nome)

Quem escolhias para te fazer companhia nos intervalos da escola?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

Quem não escolhias para te fazer companhia nos intervalos da escola?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

Quem escolhias para realizar trabalhos de grupo?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

Quem não escolhias para realizar trabalhos de grupo?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

Quem escolhias para ficar na tua equipa de Ed. Física?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

Quem não escolhias para ficar na tua equipa de Ed. Física?

1.º \_\_\_\_\_

2.º \_\_\_\_\_

3.º \_\_\_\_\_

## **DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

**1. Gostas da disciplina de Educação Física?**

---

**2. Qual a classificação que tiveste no ano anterior?**

---

**3. Praticas algum desporto federado? Qual?**

---

**4. Quantos dias treinas por semana e quantas horas?**

---

**5. Praticas algum desporto de lazer / recreação? Qual?**

---