

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Rodrigo Alexandre da Silva Lopes

Professores Orientadores: Ágata Aranha

Nuno Garrido



Vila Real, 2020

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA
RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Rodrigo Alexandre da Silva Lopes

Professor Orientadores: Ágata Aranha

Nuno Garrido

Vila Real, 2020

Relatório de Estágio, apresentado à UTAD, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, em Conformidade com o Artigo 20.º, alínea b) do Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, sob a Orientação do Professor Doutor Nuno Garrido.

Agradecimentos

O estágio pedagógico foi um percurso enriquecedor por tudo aquilo que envolveu, este caminho não foi realizado sozinho, graças àqueles que me acompanharam, aqui fica uma palavra de agradecimento.

À universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, por me proporcionar a realização deste estágio.

Um especial agradecimento aos professores orientadores Ágata Aranha e Nuno Garrido pela disponibilidade e auxílio prestado ao longo desta etapa.

Ao professor António Machado, pela sua orientação, total apoio, disponibilidade, pelo saber que transmitiu, pelas opiniões e críticas, total colaboração no solucionar de dúvidas e problemas que foram surgindo ao longo da realização do estágio.

Ao professor Rui Coelho, coordenador do departamento pedagógico da educação Física da escola Dr. João Araújo Correia, sendo meu professor na minha formação, foi um enorme prazer trabalhar na mesma instituição.

Ao presidente Salvador da Costa Ferreira e ao Professor Nuno Montes o meu agradecimento por aceitarem como estagiário, sendo uma valia por residir na cidade do Peso da Régua.

À minha colega de estágio Elisabete Moreira, que teve um trabalho fundamental completando com o meu, mantendo sempre pronta para ajudar, e por estar sempre em sintonia ao longo do estágio.

O meu especial agradecimento às turmas do 12º C e ao 12ºD, por manter uma relação saudável no decorrer do estágio.

A todos os meus amigos(as), colegas de mestrado que contribuíram, de forma direta ou indireta, para o meu sucesso nesta longa caminhada, o meu agradecimento.

Em especial aos meus pais, por todos os ensinamentos da vida, um enorme agradecimento por sempre acreditarem em mim, e estarem sempre presentes nas minhas escolhas. Um Obrigado pelo apoio, amizade e carinho. Sem vocês, nada disto seria possível.

Índice Geral

Agradecimentos	4
Resumo	9
Abstract	10
Introdução	11
1- Enquadramento Geral do Estágio	12
1.1. Dimensão Pessoal	12
1.2. Expetativas	12
1.3. Integração na Escola	14
1.4. Caracterização da Escola	15
2- Relações com a Comunidade Escolar	16
2.1. Conselho Executivo	16
2.2. Auxiliares da Ação Educativa	16
2.3. Sala de Professores/Corpo Docentes.....	17
2.4. Departamento de Educação Física.....	18
2.5. Núcleo de Estágio.....	18
2.6. Orientador de Estágio.....	19
2.7. Coorientador da Faculdade	19
2.8. Turmas/ Alunos.....	20
3- Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem	20
3.1. Planeamento.....	21
3.1.1. Planeamento Anual	21
3.2. Unidades Didáticas	22
3.3. Planos de Aula.....	24
3.4. Balanços	27
3.4.1. Finais das Aulas.....	27
3.5. Observações das Aulas	28
3.6. Avaliação	29
3.6.1. Avaliação Diagnóstica.....	29
3.6.2. Avaliação Formativa.....	30
3.6.3. Avaliação Sumativa.....	31
3.7. Prática de Ensino Supervisionada	32

3.8. Intervenção Pedagógica – Estratégias Utilizadas	34
3.9. Estilos de Ensino	38
3.10. Reuniões.....	39
3.10.1. Reuniões com o Orientador.....	39
3.10.2. Reuniões Intercalares	39
3.10.3. Reuniões Finais dos Períodos Letivos	40
3.10.4. Reuniões Departamento de Educação Física	40
4- Tarefas de Relação Escola-Meio	41
4.1 Estudo de Turma	41
4.1.1 Amostra.....	41
4.1.2. Instrumentos.....	42
4.1.3. Procedimentos	44
4.1.4 Conclusões.....	45
5 – Participação de Atividades na Escola.....	47
5.1 Atividades do grupo de Educação Física.....	47
5.1.1. Torneio Basquetebol 3x3	47
5.1.2. Corta-Mato	49
5.1.3. Mega Sprint.....	50
5.1.4. Torneio Badmínton.....	51
5.1.5. Torneio Voleibol	52
5.1.6. Torneio Tribola	53
5.1.7. Desporto Escolar.....	54
6. Reflexões Finais de Estágio	55
6.1. Aprendizagens Realizadas como Estagiário.....	55
6.2 Compromisso com a Aprendizagem dos Alunos	57
6.3. Dificuldades a Resolver no Futuro/ Formação Continua.....	58
6.4. Prática Pedagógica Supervisionada	61
6.5. Experiência Pessoal e Profissional	62
7. Aperfeiçoamento e Sugestões	63
Conclusão	65
Referências Bibliografias.....	66
Anexos	68

Índice de Figuras

Figura 1 - Planificação Anual de Atividades.	69
Figura 2 - Unidade Didática.	69
Figura 3 - Grelha de estrutura de Conteúdos.	69
Figura 4 - Plano de Aula.	69
Figura 5 - Ficha de Registo de Presenças.	69
Figura 6 - Ficha de Registo do comportamento.	69
Figura 7 - Ficha de Avaliação Diagnóstica.	69
Figura 8 - Ficha de Avaliação Prática.	69
Figura 9 - Grelha de Avaliação Final.	69
Figura 10 - Ficha de Avaliação Intercalar.	69
Figura 11 - Ficha de Registo de Faltas para o Diretor de Turma.	69
Figura 12 - Ficha de Observação de Aulas.	69

Resumo

O presente Relatório de Estágio consiste no âmbito 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. Realizado na Escola Secundária Dr. João Araújo Correia na cidade do Peso da Régua, com a orientação do Professore cooperante António Machado e a supervisão dos professores Ágata Aranha e Nuno Garrido.

O Estágio Pedagógico ocorre como o primeiro contato com a realidade escolar e com a aplicação dos conhecimentos adquiridos. Pretende a aquisição de experiência com o fundamento de ultrapassar as dificuldades surgidas adotando as melhores estratégias, tendo sempre foco no sucesso dos alunos.

Este tem como objetivo, descrever e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Encontra-se organizado em diversos pontos, dos quais, o enquadramento pessoal e institucional, organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, as tarefas de relação escola meio, as atividades desenvolvidas e por fim, a reflexão crítica e fundamentada, com aperfeiçoamento e sugestões, pelo conhecimento adquirido ao longo do estágio pedagógico.

Nesta conformidade, foram atribuídas duas turmas do 12^o ano, e estas foram planeadas com as seguintes unidades didáticas, Futsal, Ginástica de aparelhos, Badminton, Voleibol, Atletismo e Basquetebol, complementando para cada uma delas com as avaliações, diagnóstica, formativa e sumativa.

Em suma, podemos afirmar que o estágio pedagógico é importante para a nossa formação como futuros docentes, pois permitiu colocar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do nosso percurso académico, procurando sempre novos conhecimentos à realidade específica.

Palavras-chave: Educação Física, Estágio pedagógico, Ensino-Aprendizagem, Reflexão crítica, Supervisão.

Abstract

This Internship Report consists of the pedagogical internship, carried out as an integral and conclusive part of the Master's Degree in Physical Education Teaching of Basic and Secondary Education by the University of Trás-os-Montes and Alto Douro. Held at the Dr. João Araújo Correia Secondary School in the city of Peso da Régua, with the guidance of the cooperating teacher António Machado and the supervision teacher Nuno Garrido.

The Pedagogical Internship occurs as the first contact with the school reality and with the application of the acquired knowledge. It aims to acquire experience on the basis of overcoming the difficulties that arise by adopting the best strategies, always focusing on the success of the students.

This aims to describe and reflect on all the work done during the school year. It is organized in several points, from which, the personal and institutional framework, organization and management of the teaching-learning process, the tasks of relation high school, the developed activities and finally, the critical and grounded reflection, with improvement and suggestions, for the knowledge acquired throughout the pedagogical stage.

Accordingly, two 12th grade classes were assigned, and these were planned with the following didactic units, Futsal, Appliance Gymnastics, Badminton, Volleyball, Athletics and Basketball, complementing each with assessments, diagnosis, formative and summative.

In short, we can say that the pedagogical internship is important for our training as future teachers, because it allowed us to put all the knowledge acquired along our academic path, always seeking new knowledge to the specific reality.

Keywords: Physical Education, Pedagogical Internship, Teaching-Learning, Critical reflection, Supervision.

Introdução

O presente documento intitulado de Relatório de Estágio, foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico, realizado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

O referido Relatório faz uma descrição pormenorizada do estágio que decorreu na Escola Secundária Dr. João Araújo Correia – Peso da Régua, sob a orientação do Professor António Machado, onde foram atribuídas duas das turmas do professor cooperante, a turma 12^oC e a turma 12^o D, durante os 3 períodos. As modalidades planeadas foram Futsal, Ginástica de aparelhos, Voleibol, Badmínton, Basquetebol e Atletismo. O professor cooperante esteve sempre disponível para prestar apoio e ajudar nas atividades desenvolvidas durante o processo de ensino-aprendizagem.

As duas turmas foram atribuídas com o objetivo de sermos responsáveis por todo o processo de ensino-aprendizagem, realizando o planeamento e as unidades didáticas, sob a supervisão do professor cooperante.

Este documento é crítico, individual e resume as atividades, como as experiências vivenciadas ao longo dos três períodos, de todo o percurso realizado. Foram apresentadas as várias dimensões que dizem respeito ao estágio pedagógico, quer do ensino-aprendizagem, quer da envolvimento em atividades do núcleo de estágio.

O presente relatório encontra-se composto por sete capítulos, dos quais enquadramento geral do estágio, relação com a comunidade escolar, organização e gestão do processo ensino-aprendizagem, tarefas de relação escola-meio, participação de atividades na escola, reflexões finais do estágio e por fim, aperfeiçoamento e sugestões.

Através deste relatório foi feita uma reflexão crítica sobre o desempenho e função ao longo do ano letivo, como também, descreve todas as atividades desenvolvidas e as estratégias aplicadas, com foco há evolução e o sucesso dos alunos. Todas as experiências vivenciadas foram importantes para um crescimento, quer a nível profissional como pessoal como também, poderá trazer para futuro próximo.

1- Enquadramento Geral do Estágio

1.1. Dimensão Pessoal

O desporto esteve desde sempre presente na minha vida, tenho gosto pelas diversas modalidades existentes e fui federado em futebol e karaté.

A educação física foi desde sempre a disciplina preferida, considerando o professor como uma referência despertando assim, a vontade de vir a ser docente.

O meu percurso escolar na área do desporto iniciou-se quando ingressei no curso de Tecnológico de Desporto no secundário, do 10º ao 12º ano. Foi um curso muito interessante e que me deu ferramentas, para o concurso de acesso ao ensino superior.

A minha prioridade na escolha do curso superior foi preferencialmente na área do desporto e entrei na Escola Superior de Educação de Viseu, no curso Desporto e Atividade Física. Este curso fez passar pelas diversas modalidades desportivas. As aulas de pedagogia em geral e a pedagogia específica das modalidades, foram as disciplinas com que mais me identificava, porque tinha o objetivo de ingressar no mestrado em ensino após concluir a licenciatura.

Após o término da minha licenciatura ingressei no 2º ciclo de estudos, no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, cumprindo assim os meus objetivos académicos.

A minha escolha na UTAD, foi pela sua boa credibilidade, os docentes e pelas instalações. Foi também incentivo e opinião positiva de alunos que frequentaram a instituição.

1.2. Expetativas

O primeiro ano do 2º ciclo da Universidade foi bastante gratificante, permitiu obter uma base que me fez estar preparado para uma nova etapa, o estágio na escola.

Segundo Garcia (1999) define a formação como área de desenvolvimento, na investigação de propostas sendo elas teóricas ou práticas, no âmbito da Didática e da Organização Escolar. Esta que estuda os processos de professores em formação ou em exercício, através de uma forma individual ou em equipa, passando por experiências de aprendizagem das quais possam

melhorar ou adquirem os conhecimentos, competências e disposições que permite intervir profissional, no desenvolvimento do ensino, como na escola, com objetivo de melhorar a qualidade da educação que os alunos recebem. No que diz respeito ao conceito de formação refere ainda, que tem a ver com a capacidade e com a vontade de formação.

As expectativas em relação ao estágio eram as melhores. A escolha da escola onde iria realizar a prática de ensino supervisionada, foi preferencialmente na cidade do Peso da Régua onde resido, onde contactei com a Escola Secundária Dr. João Araújo Correia, na qual propus estágio no ano letivo de 2018/2019 e fui bem recebido.

Ao início, senti algum receio e incertezas, por falta de experiências e havia muitas questões que eram impossíveis de responder, tais como: serei capaz de transmitir corretamente todos os conhecimentos aos meus alunos? Serei capaz de estabelecer um bom relacionamento com os alunos? Conseguirei manter sempre o bom funcionamento da aula? Isto tudo por ser uma etapa nova para mim, mas também me motivou sabendo que ia passar por novas experiências e adquirir e novos conhecimentos.

A transição de aluno para professor, e trabalhar com antigos professores, é uma situação difícil de gerir, devido ao grau de responsabilidade que traz, mas tendo em conta os modelos e as referências com quem vivenciamos ao longo do nosso percurso académico, tínhamos confiança que tudo iria correr da melhor maneira.

No primeiro dia de aulas não sabia o que me esperava, não sabia se estaria de facto preparado, apesar de já termos passados pela experiência de dar aulas em contexto diferente, sentia o medo pela inexperiência da tarefa que estávamos a desempenhar pois, a circunstância agora era real. Mas no decorrer do estágio, a própria relação com alunos, com o maior número de aulas lecionadas os medos que existiam foram desaparecendo.

Foi fundamental a relação e ajuda com colega de estágio como dos próprios professores da escola, que fizeram com que a união pelo sucesso de todos os elementos, fosse um fator importante de modo a ultrapassar todos os obstáculos, com maior facilidade.

1.3. Integração na Escola

Antes de iniciar as aulas, o núcleo de estágio esteve presente numa reunião de departamento de educação física, no qual, ficamos a conhecer os elementos desse mesmo grupo, sendo professores de educação física que íamos trabalhar ao longo do ano. Ficamos ainda com as informações relativas às atividades anuais da escola, e o Professor Cooperante António Machado prontificou-se para fazer uma visita guiada ao ginásio. Essencialmente este dia, foi dedicado para conhecer o orientador, docentes, as instalações, como os funcionários.

No final da reunião o Professor Cooperante António Machado, informou-nos que contaria com três turmas do 12º ano, duas do 10º ano, sendo uma delas do curso profissional e uma turma do 9º ano de CEF. De acordo com esta informação, nós estagiários teríamos de escolher duas turmas que seriam nossas durante o ano letivo. Uma vez que não tínhamos preferência na escolha das duas turmas, optei por ficar com o 12ºC e o 12ºD. Após a atribuição das turmas, o professor cooperante pediu para que liderássemos desde início, para integrar e relacionar com os alunos, prontificando-se a ajudar de forma a experienciar a realidade escolar.

No começo das aulas, iniciamos com a turma do 12ºC onde ficamos a conhecer a turma em geral. Nesta aula foi apresentado aos alunos os critérios de avaliação e de que forma estavam organizados, para dar seguimento às próximas aulas, iniciando com os testes de FITescola.

Nas primeiras aulas práticas sentimos que tudo era novidade para nós, não sabíamos o que nos esperava. Foi essencial conhecer as turmas que íamos trabalhar durante o ano de letivo onde fomos bem recebidos pelos alunos.

Alguns dos docentes de educação física já nos conheciam e ofereceram-se para nos ajudar no que fosse necessário. Por esta parte, fomos recebidos de braços abertos e isto deu-nos mais conforto e motivação.

O essencial era manter uma boa relação com toda a comunidade escolar, envolver-nos em todos os contextos, como tarefas de um docente para potenciar novas experiências e conhecimentos. Foi com este pensamento que iniciamos o estágio pedagógico no qual, demos essa continuidade com o decorrer do ano letivo.

1.4. Caracterização da Escola

O meu estágio passou pela Escola Secundária Dr. João Araújo Correia, localizada na Avenida Sacadura Cabral 5050-071 Peso da Régua do distrito de Vila Real. Em 1960 foi fundada, como Escola Técnica, pelo Decreto-Lei 43410/60, a 15 de dezembro, com o funcionamento em instalações provisórias até março de 1981. A Escola Secundária Dr. João de Araújo Correia faz atualmente parte do Agrupamento de Escolas João de Araújo Correia.

Esta escola está estruturada, por um pavilhão principal com o nome de administrativo, em que está presente a sala de direção, secretaria, reprografia, salas dos diretores de turma, biblioteca, sala de convívio, refeitório, bar e sala dos professores, como ainda, sala para os diretores de turma, para a receção dos encarregados de educação e a sala de enfermagem. Conta ainda, com 5 pavilhões para a lecionação de aulas, sendo eles o pavilhão A, pavilhão B, pavilhão C, pavilhão da Mecânica e por fim, um pavilhão Desportivo.

No interior do pavilhão desportivo tem um gabinete para docentes (professores) e também uma sala para os funcionários, onde está inserido todo o tipo material para as aulas de educação física, uma sala para aulas teóricas, uma sala de ginástica e um campo que está dividido em 3 partes com separadores, ficando por 1/3 do pavilhão para cada professor. Para complementar a estrutura desportiva, no exterior tem um campo com duas balizas, quatro tabelas de basquetebol e no seu seguimento conta ainda, com uma pista de atletismo e uma caixa de areia.

A oferta educativa na Escola Secundária envolve desde o 3º ciclo do ensino básico (7ºano, 8ºano e 9ºano, incluindo os CEF'S), ao ensino secundário (10ºano, 11ºano e 12ºano). As várias áreas de oferta para o ensino secundário englobam o Científico-Humanísticos; Ciências e tecnologia; Ciências Socioeconómicas; Línguas e Humanidades com também Artes Visuais. A nível de ensino profissional, a AEJAC oferece os cursos de Técnico de Multimédia; Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos; Técnico de Vendas e Técnico de Turismo. Para as áreas vocacionais, Técnico de Sistemas.

Em relação a área curricular de Educação Física no 3º Ciclo (7ºano, 8ºano e 9ºano), estes apresentam por semana um bloco de 90 minutos, mais meio bloco de 45 minutos. Já para o secundário (10ºano, 11º ano e 12º ano), está estruturado por duas aulas por semana de 90 minutos, para os profissionais e

CEF, um bloco por semana com 90 minutos. Esta área insere também o projeto do Desporto Escolar, como oferta educativa aos alunos à prática desportiva, com as seguintes modalidades, Badminton e Futsal.

2- Relações com a Comunidade Escolar

No decorrer do estágio foi possível desenvolver várias relações em diferentes contextos na comunidade escolar, mantendo o profissionalismo, amizade, interajuda, cooperação entre outros, mantendo sempre uma boa relação entre os intervenientes durante todo o processo de ensino-aprendizagem.

2.1. Conselho Executivo

O Conselho Executivo é o órgão de administração e gestão da escola, nas áreas pedagógica, cultural, administrativa, patrimonial e financeira. É também, um órgão colegial, cujas decisões são aprovadas por maioria dos seus membros, em função das condições reais da Unidade Educativa.

O primeiro contacto com o Conselho Executivo foi no dia em que sugerimos estágio pedagógico e não foi colocada qualquer tipo de inconveniência, mas ficou para uma aprovação e definição do orientador.

Durante o estágio, pudemos verificar que a Direção e todos os que a constituem, cumprem com as funções da melhor forma possível, procurando obedecer as necessidades da comunidade educativa.

Sentimos que o núcleo de estágio foi recebido de braços abertos, dando liberdade para expor as nossas ideias e possível projetos, de forma a contribuir para a dinamização e inovação da escola.

Sempre que solicitávamos o Conselho Executivo, foi perceptível a igualdade com que fomos tratados.

2.2. Auxiliares da Ação Educativa

Na atualidade, os cuidados dirigidos a crianças assumem um papel social de relevo na sociedade, surge assim a necessidade de preparar profissionais qualificados de forma a colmatar o crésimo de procura de serviços pessoais, coletivos e sociais neste domínio.

A função no contexto escolar, assegura-se há ligação entre diversos elementos (alunos, professores, pessoal administrativo, etc.). Garante o bom funcionamento da escola, com a responsabilidade a nível da organização, higiene e limpeza, vigilância e outras funções.

Para exercer este tipo de função é essencial que ser educado, ter capacidade para manter ordem e a facilidade de trato humano. Deve ser um pessoal polivalente e capaz de trabalhar em equipa. É importante ser calmo e estar disponível, mas também conseguir impor limites.

Com a colaboração entre os auxiliares de ação educativa e os professores, muitos problemas dos alunos se podem resolver dentro das escolas. Infelizmente, nem sempre existe essa noção ou esse hábito.

Durante o estágio tivemos a oportunidade de ter contacto com a maioria dos funcionários da instituição, destacando-se os funcionários do pavilhão desportivo e da papelaria/reprografia que mantivemos uma relação mais próxima devido à presença diária nestes locais. Em geral, demonstraram muito profissionais, com um trabalho exemplar.

Os funcionários com quem tivemos um maior contacto marcaram, de certa forma pela positiva, porque contribuíram no desenvolvimento das nossas funções, agradecendo pela interajuda e disponibilidade que esteve sempre presente.

2.3. Sala de Professores/Corpo Docentes

Referenciando os docentes da instituição, alguns deles já os conhecia por terem sido meus professores no meu percurso enquanto aluno e outros fomos conhecendo durante o ano letivo.

Houve um acréscimo na aceitação desta nova posição como docentes, em que inicialmente tudo era novo para nós.

A convivência com os professores contribuiu para o nosso desenvolvimento pessoal como profissional, vivenciando novas experiências. As experiências recebidas resumem-se a uma descoberta autónoma de todas as ações a que estivemos envolvidos.

Sendo uma escola nova, com obras feitas recentemente, esta oferece ótimas condições, o que se reflete na sala de professores que é bastante acolhedora, oferecendo um bem-estar aos docentes da instituição. A presença

neste setor não foi o mais frequentado, tivemos como preferência a sala de professores do pavilhão desportivo, por ser o local próximo das aulas, preparando sempre previamente, cada sessão. Reflete-se assim que, mantivemos uma relação mais próxima com os professores de educação física, que de certa forma contribuíram para a nossa formação.

2.4. Departamento de Educação Física

O primeiro contacto com professores na instituição foi com os de educação física, em que foi realizada uma reunião antes de iniciar o ano letivo. Assim, demonstraram amigáveis e disponíveis para o que fosse necessário.

É um grupo que procura desenvolver atividades durante o ano letivo para que os alunos tenham a oportunidade de ampliar novas experiências, sendo uma oportunidade única para muitos. Grande parte dos alunos da instituição não estão inseridos em atividades desportivas fora do contexto escolar, o que é gratificante a escola propor estas valências.

Fizeram um ótimo trabalho, onde tivemos a oportunidade de estar presentes e contribuir com trabalho prestado na maioria das atividades realizadas durante o ano.

Foi uma experiência notável, foram adquiridas novas competências e conhecimentos, valorizado a importância que tem o grupo de educação física para a escola.

2.5. Núcleo de Estágio

A constituição do núcleo de estágio era de dois alunos, sendo eu e a minha colega Elisabete Moreira, onde tivemos a preferência de propor estágio pedagógico à escola Secundária Dr. João Araújo Correia, por ser próxima do local de residência e pelas boas condições a que propunha.

Ambos tivemos objetivos, trabalho em comum e foi gratificante trabalhar com a colega estagiária, pois conseguimos manter a máxima coesão e profissionalismo possível, no ultrapassar das dificuldades. A amizade e entreajuda refletiu-se, para o bom desempenho prestado no decorrer do ano letivo.

Procuramos sempre discutir ideias, dividir tarefas e essencialmente ajudar a melhorar o desempenho de cada um.

2.6. Orientador de Estágio

Para os autores Albuquerque, Graça e Januário (2008) referem que o professor cooperante tem a função de formar futuros professores, com a capacidade de atuar, refletir sobre a sua prática e adaptar possíveis situações na aula como também em contextos sociais.

Referente ao professor cooperante António Machado, este foi fundamental no desenvolvimento do estágio pedagógico, destacando as várias competências que de certo modo, transmitiu a nós núcleo de estágio. Foi uma pessoa competente, procurou passar toda a informação necessária para o nosso desenvolvimento como também, os valores da profissão enquanto docente.

Houve uma melhoria significativa quanto à postura de lecionação das aulas, vários aspetos foram refletidos e corrigidos de forma a melhorar o nosso desempenho. Assim através deste processo de interajuda e conhecimento proporcionou ao nosso crescimento, como docente e como pessoa. Toda essa evolução foi devida há exigência, a que nos foi solicitada ao longo do ano.

2.7. Coorientador da Faculdade

O autor Gonçalves (2009, p.30) define que “o supervisor deve ser, antes de mais, um perito em relações humanas, gerando uma comunicação dialética, que passe pelo saber ouvir e pelo desejar compreender, com o intuito de promover o desenvolvimento dos formandos”.

O supervisor da Universidade foi o professor Doutor Nuno Garrido apesar do acompanhamento mais direto por parte do coorientador professor Rui Vinhas.

Todas as tarefas como trabalhos desenvolvidos foram entregues previamente ao professor Rui Vinhas, e é de evidenciar a sua disponibilidade e atendendo às nossas dificuldades.

No final do ano letivo foi entregue um dossier com todo o trabalho desenvolvido, durante o estágio. Todo o documento consta o planeamento anual de atividades, o estudo de turma, as unidades didáticas, os planos de aulas, os balanços das aulas, as aulas observadas, as reflexões das atividades, os sumários, os testes aplicados do Fitescola e as avaliações das turmas.

2.8. Turmas/ Alunos

De acordo com o núcleo de estágio, a escolha das turmas recaiu para duas do 12º ano. Na caracterização das turmas, estas concedem para diferenças significativas em que o 12ºC, sendo uma turma mais pequena com alunos empenhados, mas por vezes, faladores. A turma do 12ºD, uma turma maior, em que grande parte dos alunos demonstraram desinteresse pela disciplina, principalmente nas modalidades individuais que por vezes, houveram comportamentos desadequados.

Nas duas turmas do 12º foi realizada uma ficha de registo de comportamento devido às ocorrências de comportamento fora das tarefas propostas, com isto, foi um ponto-chave para a melhoria significativa das atitudes das turmas.

Inicialmente foi adotada uma postura inicial mais rígida, devido a não conhecer bem os alunos. Mantendo sempre boa capacidade de liderança, num clima saudável e de afetividade.

Ao longo de todo o ano letivo, introduzimos exercícios dinâmicos, com bastante tempo de empenhamento motor, para que os alunos se motivassem. A maioria dos alunos tinham gosto pelos exercícios de competição.

Referente aos alunos, é de forma de agradecimento, que convivemos durante o ano letivo, cada um com as suas características e dificuldades, que foram estes que permitiram aplicar como adquirir conhecimentos, com vários momentos e experiências únicas.

Estes ficam marcados na nossa memória, pois, foram os primeiros neste percurso como docentes, onde permite concluir o gosto e querer continuar a trabalhar na área de ensino.

3- Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem

Durante o ano letivo 2018/2019, foram várias as tarefas que tivemos de realizar durante o período de estágio e colocar em prática todos os conhecimentos aprendidos, em anos anteriores.

Esses conhecimentos permitiram-nos debruçar sobre os problemas, como nas dificuldades pedagógicas sentidas durante o ano de estágio. A partir daí, apresentar as soluções e opiniões sobre os factos ocorridos de forma a potenciar

o processo ensino-aprendizagem e melhorar, como profissionais de educação física.

A nível metodológico cabe ao professor adequar de acordo com cada turma/grupo de alunos e adaptar o programa como a planificação para que estes, gostem das aulas e se sintam motivados para a disciplina.

3.1. Planeamento

Para Libâneo (1992) defende que o Planeamento Escolar é um processo de racional, organização e coordenado para todo o corpo docente com vista nas suas ações futuras.

Relativamente ao autor, Silva (2013) diz-nos que a planificação é um guia para o professor melhorar o seu desempenho e deve assim, contribuir para o sucesso do ensino-aprendizagem.

Em fundamento aos autores citados, o planeamento é um processo importante de modo a antecipar e preparar acontecimentos futuros, exigindo uma reflexão. Não pode ser totalmente rígido, podendo existir mudanças de acordo com a realidade encontrada.

O planeamento do grupo de departamento de educação física, foram apresentados na primeira reunião, onde foram fornecidas as regras, os critérios de avaliação, a planificação por cada ano de escolaridade e também, a proposta de atividades a desenvolver durante o ano letivo. Obtivemos ainda, as informações de acordo com as regras do funcionamento e do pavilhão como também, a gestão do material para as aulas de educação física.

3.1.1. Planeamento Anual

Em qualquer trabalho que se pretenda o executar é importante a realização de um planeamento, pois este permite reduzir o número de erros possivelmente existentes e maximizar a qualidade naquilo que nos propomos a fazer.

Antes de realizar o planeamento na primeira aula da turma 12^oC e 12^oD, foi atribuída a autonomia de escolha das modalidades, sendo que em cada período teriam de escolher uma modalidade coletiva e uma individual, fazendo assim um somatório de seis modalidades no ano. Este método está estruturado no regulamento interno da escola, em que todos os professores de educação física com turmas do 12^o ano do ensino secundário, têm de fornecer autonomia de

escolha das modalidades aos alunos.

Após a escolha das modalidades ficamos à espera do *roulement* para que fosse concluído o planeamento anual. Enquanto esta espera foi aplicada a todas as turmas, os testes Fitescola.

O planeamento foi realizado no início do ano letivo, de modo a estruturar e calendarizar as atividades realizadas pela escola, os recursos disponíveis e as matérias de ensino. Na elaboração do mesmo, foi tido em conta, o Plano Nacional de Educação Física com a escolha das modalidades pelas turmas e os recursos disponíveis para a prática, sendo estes espaciais, materiais e humanos.

No decorrer do ano, houve a necessidade de reestruturação, devido a feriados e atividades extracurriculares que inicialmente não tinham data marcada e assim, sofreram algumas alterações.

A organização das modalidades ao longo do ano letivo foi:

- 1º Período – Futsal e ginástica de aparelhos;
- 2º Período – Voleibol e badmínton;
- 3º Período – Atletismo e basquetebol.

3.2. Unidades Didáticas

A unidade didática é um documento realizado para cada modalidade abordada. Tem um papel muito importante no processo de ensino-aprendizagem, como função de orientar o trabalho do professor no seguimento das aulas no qual, contém toda a informação, estratégias e metodologias que facilitaram a leção da modalidade. No entanto, este pode sofrer alterações tendo em conta a realidade encontrada, tanto nas dificuldades sentidas na turma, como na falta de recursos materiais e espaciais.

Em todas as unidades didáticas realizadas foi definido a população alvo, critérios e parâmetros de avaliação, caracterização dos recursos materiais e humanos, definição de objetivos, estruturação dos conteúdos, estratégias como uma grelha dedicada para a avaliação. Para uma melhor organização, a construção do mesmo foi seguindo sempre as recomendações do orientador da UTAD.

Na planificação das unidades didáticas deve seguir uma sequência lógica, aumentando a complexidade. Primitivamente iniciamos a modalidade com as primeiras aulas para avaliação diagnóstica de forma avaliar as capacidades dos

alunos, seguindo para a transmissão dos conteúdos, trabalhando a assimilação e consolidação, concluindo com uma avaliação final.

Nas duas turmas 12º ano estas foram planeadas com as seguintes unidades didáticas, Futsal, Ginástica de Aparelhos, Badmínton, Voleibol, Atletismo e Basquetebol, complementando para cada uma delas, com as avaliações diagnósticas, formativas e sumativas. A ajuda do professor cooperante para a construção das unidades, foi fundamental para ultrapassarmos esta dificuldade e para a concretização do seu planeamento.

No 3º período as modalidades de atletismo, como basquetebol coincidiram com viagens de estudo dos alunos e com atividades da escola, perdendo-se várias aulas desta unidade didática, assim sendo, o número de aulas concretizadas não foi suficiente para avançar com alguns dos conteúdos programados.

Foi a primeira vez que elaboramos este trabalho, no que ficamos a perceber a importância do mesmo. As unidades didáticas foram previamente elaboradas, adaptadas e corrigidas, devido aos fatores referidos.

Segundo Aranha (2008), a unidade didática deve ser avaliada através de 7 parâmetros dos quais:

1º Parâmetro – Objetivos/Conteúdos: os objetivos e conteúdos a abordar são pertinentes, adequando ao nível de ensino e estão corretamente explicitados e fundamentados;

2º Parâmetro – Avaliação 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 Unidade Didática 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 Unidade Didática (objetivos, conteúdos, estratégias de abordagem, etc.), visando a melhoria dos processos e/ou da utilização dos recursos com vista à sua eficácia.

3.3. Planos de Aula

O plano de aula expõe tudo o que o professor quer realizar numa determinada aula, ou seja, a planificação a curto prazo utilizada para estruturar como organizar a aula e as respetivas tarefas de forma sequenciada, com ligação entre objetivos e conteúdos. A elaboração com base nas capacidades das turmas, usando uma sequência de exercícios do mais simples para o complexo.

Segundo Aranha (2004), a constituição dos planos de aula, deviam seguir a seguinte terminologia: escola de lecionação, professor responsável, data e hora da aula, ano e a que turma a aula vai ser lecionada, n.º de aula a que corresponde e respetivas unidades didáticas, instalação onde a aula vai decorrer, objetivos específicos que se pretendem atingir, função didática, conteúdos a lecionar, objetivos operacionais, e por fim, o material necessário.

Na elaboração dos planos de aula tivemos em conta o desenvolvimento motor dos alunos, potenciando a aprendizagem com exercícios dinâmicos e ativos, que integrassem bastante competição para que houvesse mais motivação na turma. Assim, promovemos mais tempo para a realização dos exercícios, com poucas paragens nas transições.

A elaboração dos planos de aula foi realizada de acordo com as unidades didáticas, seguindo a continuidade pedagógica, garantindo assim os objetivos previamente definidos.

Segundo Aranha (2008), os Planos de Aula devem conter os seguintes parâmetros pelos quais:

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 e 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 opções a tomar na condução da atividade dos alunos e na estruturação das condições de realização dessas atividades, de tal modo que outros professores (orientador 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 de comportamento, visando a melhoria do processo;

A estrutura dos planos de aula foi igual durante o estágio, seguindo as normas da UTAD. A estrutura encontra-se dividida em três partes:

1. Na primeira parte do plano contém toda informação de enquadramento do plano: a turma, o número de alunos, a unidade didática, o número de aula, o número de aula da unidade didática, a instalação onde vai decorrer a aula, o material didático, a data, a hora e o tempo de aula.

2. Na segunda parte contém o enquadramento da aula na unidade didática: objetivo da aula, sua função didática, os conteúdos a abordar, os objetivos operacionais e sua respetiva ação/contexto/critérios de êxito, de acordo com o proposto pela unidade didática.

3. Na terceira parte é apresentado: as estratégias de controlo da turma, a organização geral dos exercícios, o tempo total e parcial das atividades, sequência de tarefas e no final, o balanço da aula. É de referir que todas as aulas terminavam com um balanço final, onde os alunos eram questionados sobre o objetivo da aula e davam a opinião sobre o que correu mais ou menos bem, no decorrer da mesma.

Ao longo deste ano letivo estive presente em todas as aulas das turmas, onde foram lecionadas um total de 45 aulas e para cada uma dela foi elaborado um plano. Cada plano foi construído para blocos de aulas de 90 minutos.

No primeiro período:

- Para futsal, foram lecionadas 5 aulas para a turma do 12ºC e 3 aulas para a turma do 12ºD.

- Na Ginástica de Aparelhos, foram lecionadas 3 aulas à turma do 12ºC e 5 aulas à turma do 12ºD,

No segundo período:

- Para o badmínton, foram lecionadas 5 aulas para a turma do 12ºC e 4 aulas para a turma do 12ºD.

- No Voleibol, foram lecionadas 6 aulas à turma do 12ºc e 5 aulas

para a turma do 12ºD.

No terceiro período:

- Para o atletismo, foram lecionadas 2 aulas para a turma do 12ºc e 1 aula para a turma do 12ºD.

- No basquetebol, foram lecionadas 5 aulas para a turma do 12ºc e 2 aulas para a turma do 12ºD

Em todas as aulas, os planos de aula foram previamente entregues ao professor cooperante passando por uma correção. No final da aula, recebíamos novamente o plano de aula corrigido e com anotação para melhoria do mesmo.

Embora o plano de aula seja considerado, como “guia” para os docentes é importante referir que este está sujeito a alterações, devido a vários fatores (número de alunos, dependendo da progressão da turma e de recursos quer espaciais como materiais, etc.). Portanto, o professor deve estar preparado para adaptar o plano com ajustes imediatos.

3.4. Balanços

Ao longo deste ano letivo procuramos ser mais críticos, a partir do questionamento constante. A procura de respostas foi um dos aspetos que tentamos desenvolver ao máximo, tendo como objetivo sempre a melhoria do desempenho enquanto docente.

“Mas o conceito de professor reflexivo não se esgota no imediato da sua ação docente. Ser professor implica saber quem sou, as razões pelas quais faço o que faço e consciencializar-me do lugar que ocupo na sociedade. Numa perspetiva de promoção do estatuto da profissão docente, os professores têm de ser agentes ativos do seu próprio desenvolvimento e do funcionamento das escolas como organização ao serviço do grande projeto social que é a formação dos educandos” (Alarcão, 1996, p. 177).

3.4.1. Finais das Aulas

Em cada aula finalizada escrevíamos um balanço, criando assim uma rotina em que, foi mais fácil para mim expor tudo aquilo que foi feito.

Estes balanços das aulas, permitiram refletir o desempenho na leção das aulas, contribuindo para melhoraria dos erros cometidos e sem dúvida, foi uma peça fundamental, no decorrer do estágio pedagógico.

Para a realização destes balanços tivemos o contributo do professor cooperante em que, no final de cada aula expressava a sua opinião do que correu bem e o que correu mal, ficando cada relatório elaborado com uma opinião do orientador, como uma reflexão pessoal.

A estrutura do balanço começava pelas considerações gerais, onde abordamos a unidade didática, o número da aula e o objetivo. De seguida, referíamos o comportamento e empenho dos alunos com as estratégias utilizadas, a gestão do tempo de aula e atividade motora, dificuldades dos alunos, dificuldades do professor, adaptações ao plano de aula e por fim, sugestões/alterações futuras.

Foram realizados 45 balanços nas duas turmas do 12º ano, cumprindo com os planos de aula apresentados nas diversas modalidades.

3.5. Observações das Aulas

Segundo Amaral et al. (1996) a observação de aulas, das próprias aulas do formando ou das aulas dos colegas e/ou de outros professores (incluindo o supervisor), surge naturalmente no nosso estudo, uma vez que a prática de ensino em situação de sala de aula constitui o ponto de partida para o desenvolvimento profissional do professor, procurando que ele tenha mais controlo sobre os seus próprios processos institucionais, através da compreensão do que faz, do que vê fazer e do que se passa na sala de aula.

As observações das aulas fizeram-nos perceber que estávamos a adquirir competências fundamentais. No decorrer das aulas, começamos a identificar melhor os erros tais como, erros nos exercícios e de que forma poderiam ser solucionados; erros de execução e quais os feedbacks ou correções, que poderiam auxiliar no momento.

Durante o estágio pedagógico não foi possível observar aulas do professor cooperante, as primeiras aulas foram lecionadas em conjunto, onde aplicamos os testes de FitEscola. Nestas aulas aproveitamos para conhecer melhor e interagir mais com as turmas. Quando saiu o *roulement*, iniciamos com a leção de conteúdos programados, apresentando o devido plano.

Estivemos presente em todas as aulas da colega estagiária, no qual foram feitas, 45 observações, de aulas de 90 minutos. As turmas foram, o 10ºF e a 12ºE.

Estas observações foram fundamentais sobretudo no decorrer do estágio, pois permitiu-nos verificar o desempenho da professora perante as suas turmas, aprender algumas estratégias de organização e aumentar o leque de conhecimento bem, como retirar ideias de exercícios.

3.6. Avaliação

Segundo Bento (2003, p.174) menciona que o “conjuntamente com a planificação e realização do ensino, a análise e avaliação são apresentadas como tarefas centrais de cada professor”.

Segundo Aranha (2004), a avaliação é um processo dinâmico que deve responder às cinco questões fundamentais da didática: a quem? – Objeto de avaliação; o quê? – Parâmetros de avaliação; como? – Critérios de avaliação; porquê? – Coerência das opções tomadas (medir o que realmente se pretende avaliar); e que resultados? – (in) sucesso conseguido (relação entre as opções tomadas e o resultado alcançado).

3.6.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é uma parte importante do processo de ensino e aprendizagem. Destina-se a recolher informação sobre o desempenho inicial dos alunos, para que a partir dessa análise possamos elaborar e adequar o planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem. A sua finalidade é claramente a de orientar, verificar as dificuldades ou limitações que os alunos têm em cada modalidade.

Esta avaliação centra-se naquilo que o aluno consegue produzir inicialmente, antes de ter começado qualquer matéria.

Desta forma, antes de se iniciar cada modalidade, começamos com avaliação diagnóstica no que era necessário ocupar uma das duas aulas, normalmente, para a recolha do máximo de informação dos alunos.

Foi realizado uma ficha de registo da avaliação, no que descrevia tudo aquilo que era necessário avaliar numa determinada modalidade. Inicialmente a avaliação era de forma analítica para observar o gesto técnico e de seguida em situação de jogo. Cada conteúdo programado avaliamos de 0 a 4 valores correspondendo nota máxima de 20 valores em que o 0 (0-5) consistia em não executa, o 1 (6-9) executa com dificuldade, o 2 (10-14), executa o suficiente, o 3

(15-17), executa muito satisfatório ou muito bom e o 4 (18-20) executa muito bom ou de eleição. Estes valores utilizados foram em concordância com todos os elementos do departamento de educação física.

Na aplicação da avaliação diagnóstica, os exercícios foram organizados e aplicados para todos os alunos, de seguida foram observados e registados com ausência de feedback.

Uma vez concluído a avaliação diagnóstica, o professor conta com a informação necessária para iniciar e desenvolver a unidade didática, tendo em conta, o nível em que os alunos se apresentam, os objetivos e estratégias de acordo com a avaliação diagnóstica.

3.6.2. Avaliação Formativa

Segundo Aranha, A. (2004) refere que a avaliação formativa é realizada ao longo de todo o ano letivo, onde é possível avaliar três domínios: socio afetivo, psicomotor e cognitivo.

Dos três domínios apresentados, optamos por definir os critérios para cada um deles. No domínio sócio afetivo os alunos foram avaliados com a pontualidade, assiduidade, cooperação, participação e o respeito cívico. Ao domínio cognitivo os alunos eram avaliados com o questionamento constante nas aulas, sobre os conteúdos que iam sendo abordados. Por último, o domínio psicomotor foi avaliado o desempenho dos alunos durante as aulas, permitindo verificar o processo de aprendizagem.

Na avaliação formativa está presente a relação pedagógica com o aluno, isto é, acompanha o seu percurso e adequa constantemente os métodos que o aluno precisa, para melhorar e progredir.

Para complementar a avaliação e usando como estratégia para o comportamento ser o mais adequado, foi elaborado uma ficha de registo do comportamento dos alunos em que, o bom comportamento ficava registado com o (+) e o mau comportamento (-). Os alunos foram informados que este registo influenciava na nota final do período.

Ao longo das aulas recolhemos as informações pertinentes, no qual foi necessário aplicar estratégias de forma a potenciar o desempenho de cada aluno.

3.6.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é uma avaliação retrospectiva e terminal. A sua função é verificar como qualificar aquilo que os alunos retiveram. Na semelhança da avaliação diagnóstica, centra-se naquilo que os alunos são capazes de produzir, mas em momento final em cada modalidade. Foi utilizada a mesma grelha da avaliação diagnóstica com os mesmos pontos de avaliação.

Na aplicação da avaliação sumativa, os exercícios foram organizados e aplicados para todos os alunos, de seguida foram observados e registados com ausência de feedback.

Nas modalidades coletivas fomos variando os exercícios para avaliação. Recorremos a exercícios mais analíticos com a organização em grupos de dois, como também em circuito individual. Avaliamos em contexto de jogo, de forma a retirar informações pertinentes do desempenho dos alunos.

Segundo Aranha (2007) a observação enquanto principal momento de registo e conseqüente avaliação, deve respeitar três princípios: objetividade – o professor observador deve ser rigoroso, transparente e pertinente, procurando ser imune a influências de efeitos como os estereótipos, a generosidade ou a tendência central; validade – os instrumentos utilizados devem medir, verdadeiramente, aquilo a que se propõem; e fidelidade (ou fiabilidade) – observador avalia de forma congruente duas situações diferentes e vários observadores avaliam com congruência a mesma situação. Devendo respeitar a objetividade, validade e fiabilidade, a observação realizada não deve nunca ignorar a sua componente subjetiva referente às individualidades do aluno em questão, da sua evolução, prognóstico e capacidades.

Para obter a nota final dos alunos de cada modalidade, foi usado os critérios de avaliação apresentados no início do ano letivo que corresponde ao:

- Domínio sócio afetivo, saber estar, corresponde 30% da nota final que é avaliada em 5 parâmetros que são a assiduidade, pontualidade, cooperação, participação e o respeito cívico. Cada um apresenta uma cotação de 6%.
- Domínio Cognitivo, saber como se faz, que corresponde a 10% da nota final, para avaliação optamos pelo teste teórico.
- Domínio psicomotor, saber fazer, corresponde a 60% da nota final no qual, os alunos eram avaliados nos conteúdos programáticos.

Este é o modelo que a escola adotou e foi aplicado pelo professor nas turmas do secundário. Os alunos com atestado médico não eram avaliados no domínio psicomotor, mas estes teriam de realizar um trabalho teórico sobre a modalidade e os conteúdos que foram abordados nas aulas.

3.7. Prática de Ensino Supervisionada

O estágio pedagógico assenta no desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas e científicas, associadas a um desempenho profissional crítico e reflexivo que se apoia numa ética profissional, em que se destaca a capacidade para o trabalho em equipa, o sentido de responsabilidade, assiduidade, a pontualidade, a apresentação e a conduta adequadas na escola.

A prática de ensino supervisionada visa o primeiro contacto com a realidade pedagógica, onde foi transferido todos os conhecimentos obtidos ao longo do percurso académico, com ajuda da supervisão do orientador.

Em sincronismo com orientador debatemos e refletimos com as várias estratégias para melhorar o desempenho da aula após aula, enquanto docente.

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 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: 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.

Para que as observações seguissem esta estruturação elaboramos desde início do ano letivo, uma ficha onde constam os parâmetros acima referido, dando uma cotação para que fosse possível rever o nosso desempenho na aula, como identificar também os principais erros e aquilo que seria mais pertinente a melhorar. No decorrer do estágio, sentimos melhorias significativas em vários aspetos, na redução dos tempos de transição, na instrução e na organização, permitindo assim, aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos. Outro dos aspetos foi a dificuldade no posicionamento no espaço da aula, de modo a ter uma visão controlada para a turma, em geral.

3.8. Intervenção Pedagógica – Estratégias Utilizadas

Segundo Aranha (2004) as técnicas de intervenção pedagógica são a “sistematização de um conjunto de comportamentos referentes à intervenção do professor, que condicionam a atividade do aluno. Assim, para a atividade docente ir de encontro com o desenvolvimento e evolução dos discentes, o didata deve estipular técnicas que o coadjuvem a convalescer a sua intervenção pedagógica.

Deste modo, para Siedentop, citado por Aranha (2004), as técnicas de Intervenção Pedagógica prendem-se com um vasto número de destrezas que o docente deve dominar e desenrolam-se em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima. Para Aranha (2004), a dimensão instrução refere-se a procedimentos que se relacionam com a promoção e atividades de aprendizagem, aos comportamentos do professor, que são relacionados diretamente com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e feedback, ou seja, resume-se em comportamentos e destrezas do reportório do professor para comunicar informação pertinente.

Referente às estratégias utilizadas na dimensão de instrução, como hábito desde o início do ano letivo, os alunos tinham 10 minutos para equipar, após esse tempo eram registados as presenças e os atrasos, o que assim permitia, ser mais organizado e sem perdas de tempo. O começo das aulas foi sempre no tempo exato criando a responsabilidade aos alunos, informando-lhes que o registo das presenças contava para avaliação. Inicialmente a instrução era muito extensa com linguagem muito apressada e para melhorar a informação apresentada, era de forma clara, objetiva, com uma linguagem adequada. Desta forma tínhamos a certeza que a informação era compreendida.

O questionamento aos alunos dos conteúdos abordados na aula anterior, esteve sempre presente na instrução das aulas, sendo fundamental para a participação e atenção dos alunos. A utilização de meios auxiliares de ensino optamos por usar visualizações de vídeos alusivos ao tema, como imagens com a execução de um determinado gesto. Complementado com a demonstração, procuramos sempre utilizar um aluno como referência, assim era mais fácil estar com atenção e ao controlo da turma, como também explicar os critérios de êxito. Em algumas situações a demonstração era feita pelos professores.

Nas primeiras aulas, aconteceram situações em que os alunos estavam a falar uns com os outros no momento da instrução. Foi necessário recorrer a várias estratégias como, calar e levantar a voz, como também foi necessário transmitir a importância de estarem atentos quando o professor fala.

Em todas as aulas foram referidos aspetos importantes de acordo com a segurança, de forma a não colocar em risco a integridade física dos alunos.

Aranha (2004) refere que a dimensão da gestão, esta alude 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, isto é, gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos, com o intuito de rentabilizar ao máximo o tempo útil da aula.

De acordo com dimensão da gestão, nas primeiras aulas verificamos que nas duas turmas os alunos eram bastante faladores, o que dificultava a transmissão de informação relativamente aos objetivos da aula. Como estratégia utilizada no início de cada aula, organizamos a turma com a colocação de dois bancos suecos numa zona do pavilhão, onde não tivessem visão e contacto com outras turmas em simultâneo, de modo a que captassem maior atenção.

Com o decorrer do ano, identificamos os alunos que eram mais perturbadores e essa identificação foi essencial na organização dos grupos como exercícios, em que ficavam separados uns dos outros melhorando o bem-estar da aula, reduzindo bastante as advertências. Os grupos ficavam separados entre si, permitiram o controlo da maioria da turma, tendo uma melhor visão do desempenho de cada aluno, assim, reduzindo comportamentos fora da tarefa. A formação de grupos, na maioria das aulas era feita no início para o aquecimento. Nos grupos, tentamos sempre equilibrar ficando os rapazes separados das raparigas. Assim, permitia maximizar o empenhamento motor dos alunos.

Nas duas turmas por hábito tínhamos alunos com falta de material, outros com atestado médico. Os alunos que estavam aptos eram solicitados, para ajudar na mobilização do material com a participação da restante turma, de forma a reduzir o tempo da transição de exercícios. Ainda estes alunos por vezes, eram solicitados para regular e arbitrar os jogos no final das aulas.

Para Aranha (2004), a dimensão da disciplina narra os procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados, onde os

comportamentos do professor visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas, ou seja, comportamentos apropriados, tendo por âmbito diminuir/modificar, promover comportamento apropriados por via de comportamentos e destrezas técnicas de ensino adquiridos pelo professor.

Na dimensão disciplina optamos por várias estratégias. Na primeira aula apresentamos aos alunos as regras básicas, potenciando a organização, a atenção e o saber estar na aula. No decorrer das aulas, estas regras foram reforçadas.

Definimos que o apito seria um instrumento de organização, ao primeiro toque os alunos paravam a tarefa sem sair do lugar, assim era transmitida toda a informação pertinente, por vezes, era usado para introduzir variantes ao exercício. Ao segundo toque os alunos dirigiam-se ao professor, que normalmente era utilizado para a transição dos exercícios. Com esta organização, os alunos passaram a estar mais atentos e ganhos no tempo de transição, de forma a potenciar o tempo de empenhamento motor.

Desde o início que começamos a lecionar, foi fundamental marcar a nossa posição como professor, mas por vezes, os alunos não ajudavam, com comportamentos fora do contexto e por serem bastante faladores. Para combater estes fatores, preparamos uma ficha de registo de comportamento, em que o aluno advertido, teria de forma autónoma colocar um menos. Os alunos foram informados que este parâmetro influenciava na nota final e de facto os resultados foram positivos, reduzindo significativamente as ocorrências dos comportamentos desviantes.

Dependendo da gravidade da advertência, os alunos perceberam que sempre que eram chamados atenção teriam uma “consequência”, o exemplo era exercícios de condição física e em outros extremos mandar sentar. Ao longo do ano não foi necessário mandar nenhum aluno para a rua, visto que não tínhamos nenhuma ocorrência para justificar essa necessidade.

Nas turmas procuramos passar responsabilidades aos alunos, em que, se o comportamento fosse exemplar teriam mais tempo para o jogo, ajudas no auxílio no material, assim tornado os alunos motivados e com responsabilidade.

Agir e relacionar com os alunos de forma igual foi essencial, não destacando ninguém, para que nenhum aluno sentisse inferiorizado. Sempre que algum aluno era advertido pelo comportamento, refletíamos sobre a

situação. Contudo isto, fez com que aumentasse a proximidade dos alunos e reduzindo as ocorrências de mau comportamento.

A aula terminava com um resumo daquilo que tinha sido abordado, como também era citado aquilo que seria abordado na aula seguinte. Ainda no final da aula, acrescentávamos uma reflexão do comportamento da turma e o desempenho dos alunos, valorizando os bons comportamentos.

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

Para a dimensão clima, procuramos introduzir exercícios dinâmicos e motivadores, em que promovesse o empenhamento motor, assim os alunos estavam em atividade constante, influenciando o bom comportamento da turma. No aquecimento, optamos por jogos lúdicos específicos aplicando os conteúdos abordados, onde eram diferentes em todas as aulas. Também utilizamos exercícios de competição ajustando condicionantes de forma atingir o objetivo pretendido. Na abordagem dos conteúdos, procuramos seguir uma linha progressiva, de acordo com as progressões pedagógicas, introduzindo exercícios que iam do mais simples para o mais complexo, de forma a alcançarem o objetivo pretendido, de acordo com o nível e as capacidades dos discentes. As tarefas foram planeadas de acordo com o nível que os alunos apresentavam, por vezes ocorrendo adaptações na lecionação, para não reduzir as aprendizagens e aumentar a evolução.

Para que as aulas fossem ao encontro com as expectativas dos alunos, procuramos ouvir sugestões e aplicar de forma a cumprir os conteúdos programados. Tendo em conta o acompanhamento frequente e atenção ao trabalho dos alunos, para que alcancem o objetivo sempre com sucesso.

A circulação constante pelo espaço de aula permitiu um acompanhamento mais direto, com maior perceção do desempenho dos alunos. Introduzindo os feedbacks, privilegiando os positivos, sempre dirigidos aos conteúdos

abordados, assim como a utilização de ciclos de feedbacks, potenciando a evolução correta e eficiente dos alunos.

3.9. Estilos de Ensino

Durante o ano letivo adotamos essencialmente 3 estilos: o de recíproco, inclusivo e descoberta guiada.

Aranha (2005) refere que no estilo recíproco, o aluno passa a ter responsabilidades de fornecer feedback ao colega, com repercussões ao nível das relações interindividuais e da instrução. Este estilo de ensino tem um grande valor formativo, contribuindo para a autonomia da socialização. Este estilo foi utilizado essencial nos exercícios analíticos no qual, referíamos aos alunos para corrigirem a execução uns dos outros, correções simples para que melhorassem no desempenho dos exercícios e promover as relações entre os alunos como o espírito crítico.

Afirma, Aranha (2005) que no estilo inclusivo, professor promove a inclusão dos alunos no desempenho de uma tarefa, permitindo que todos se diferenciem no máximo das suas capacidades. O aluno decide sobre o nível de êxito a que desempenha uma atividade comum a todos. A tarefa permite níveis de execução diferentes e o professor define vários níveis de dificuldade, com diferentes critérios de êxito.

Na organização dos alunos por pares ou em grupo com mais elementos, estes tinham liberdade e autonomia para trabalhar os aspetos em que sentiam mais dificuldades, eram definidos vários níveis de execução e iam ajustando consoante o desempenho. Este ensino foi aplicado sempre com o devido acompanhamento por parte do professor, onde circulávamos bastante ao redor do espaço, corrigindo os alunos e dar feedbacks.

Aranha (2004) afirma que no estilo descoberta guiada (Convergente), resume-se às questões colocadas pelo professor e às respostas dos alunos: 1 questão – 1 resposta – processo convergente: apesar do aluno poder ensaiar várias respostas possíveis, apenas 1 é a mais ajustada à situação – à uma estreita relação entre a pergunta do professor e a resposta do aluno. Antes do aluno descobrir a resposta correta, passa pela dissonância cognitiva. Este estilo foi recorrente na maioria das aulas, principalmente nos momentos de instrução inicial e final, onde realizávamos diversas questões aos discentes, sobre a

presente aula ou sobre a aula anterior. Os alunos demonstraram bastante participativos promovendo o entusiasmo para a resposta correta. Os alunos que não realizavam a aula também foram solicitados à resposta destas mesmas questões.

3.10. Reuniões

3.10.1. Reuniões com o Orientador

No começo do estágio pedagógico, ficou estipulado no horário de estágio uma reunião com o professor cooperante, sendo às terças-feiras ocupando dois blocos de 45 min, no horário das 10h50 às 12h20. Complementando estas reuniões, no final de todas as aulas lecionadas recebíamos um feedback dos aspetos mais relevantes de forma a melhorar.

As reuniões semanais serviram essencialmente para refletir sobre as aulas lecionadas, debater e aprofundar ideias, tirar dúvidas que iam surgindo. Por vezes, utilizamos este tempo para organizar atividades para as turmas e para o departamento, como também no final de cada período, adiantávamos as avaliações dos alunos. Nestas mesmas, o orientador prontificou-se desde sempre ajudar no que fosse necessário, fez com que o nosso conhecimento ficasse mais enriquecedor e melhorássemos o nosso desempenho no estágio.

3.10.2. Reuniões Intercalares

Com o início do ano letivo, foram marcadas reuniões intercalares em que, estivemos presente.

No dia 5 de novembro foi destinado para a turma do 12^oC e no dia 7 de novembro para a turma do 12^oD.

Nestas reuniões, estiveram presentes todos os professores do concelho de turma com o diretor de turma como representante, dois encarregados de educação e os delegados de turma. Estas foram divididas em duas partes, na primeira foi com a presença dos dois encarregados de educação com os delegados de turma e a segunda só tiveram presentes os professores.

Na presença dos encarregados de educação juntamente com os delegados, foram tratados assuntos relevantes com o empenho da turma sugerindo mais hábitos de estudo, a pontualidade nas aulas, como o comportamento em geral. Foi dado algum tempo para os encarregados de

educação e delegados de turma, para dar a opinião e sugestões aos professores.

Na segunda parte da reunião, tiveram como fundamento dar a conhecer a caracterização da turma com um estudo realizado pelo diretor de turma, referindo as informações mais pertinentes de cada aluno e em geral.

A nossa presença nas reuniões foi fundamental, de modo, a ficar a conhecer melhor os alunos das duas turmas e os professores. Serve também como uma experiência para o futuro, como diretor de turma.

3.10.3. Reuniões Finais dos Períodos Letivos

No final de cada período letivo foram realizadas reuniões do conselho de turma, estando presente em todas.

As reuniões do primeiro período realizaram-se no dia 17 de dezembro para a turma do 12ºD e 18 de dezembro para a turma do 12ºC. No segundo período, foram no dia 8 de abril para a turma do 12ºC e 9 de abril para a turma do 12ºD. Por fim, no terceiro período, foi no dia 6 para ambas as turmas, em horários diferentes.

O principal fundamento das reuniões, era atribuir as notas dos alunos, estratégias a melhorar no comportamento e no aproveitamento dos alunos, referidos alguns em específico.

Para a atribuição das notas das turmas foi em conjunto com professor cooperante, dando liberdade para a classificação final.

Nas reuniões, o orientador fez questão de estarmos presentes e sempre que quiséssemos no decorrer da reunião, podíamos dar o nosso contributo nas questões pertinentes da turma.

Nas primeiras reuniões não sabiam os assuntos tratados, mas foi uma experiência muito gratificante com mais um conhecimento adquirido, para a formação enquanto docentes.

3.10.4. Reuniões Departamento de Educação Física

Ao longo do estágio foram realizadas reuniões de departamento. Nas primeiras reuniões foram dedicadas para o *roulement*, as atividades previstas para o ano letivo e o desporto escolar.

No seguimento das reuniões, basicamente eram marcadas antes das

atividades, para a distribuição de tarefa.

Não estivemos presentes em todas as reuniões, mas todos os docentes do departamento, deixaram-nos à vontade para expressar opiniões e dar sugestões.

Nas atividades realizadas no decorrer do ano letivo, contaram com a nossa participação no que desempenhamos várias funções como por exemplo, realização de quadros competitivos, arbitragem, montagem de campos, entre outros.

4- Tarefas de Relação Escola-Meio

4.1 Estudo de Turma

Como sabemos, existe uma constante relação professor-aluno verificando-se em muitos dos casos um dos fatores essenciais, no processo de aprendizagem e sucesso do aluno na vida escolar. Neste sentido, é de real importância, haver um conhecimento específico dos alunos nos três níveis influenciadores (cognitivo, sócio afetivo e psicomotor) e generalizado da sua vida fora da escola, desenvolvendo o seu rendimento escolar através das estratégias mais adequadas.

O seguinte estudo de turma foi elaborado durante o estágio na escola secundária Dr. João Araújo Correia, no âmbito da disciplina de estágio pedagógico do 2º ano de mestrado de ensino de educação física no ensino básico e secundário, da universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, no ano letivo de 2018/2019.

O presente documento é referente à turma do 12ºC, o que será uma mais valia para adequar estratégias de ensino corretas a todos os alunos, no qual, vou obter um conhecimento mais aprofundado à turma com que vou trabalhar ao longo do ano.

4.1.1 Amostra

Este estudo tem como população-alvo os alunos do 12º ano, da turma C, da Escola João Araújo Correia do Peso da Régua. A amostra é constituída por 9 elementos do sexo masculino e 7 do sexo feminino, perfazendo um total de 16 alunos, com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos. Os Restantes 6

alunos não participaram no estudo, devido a mudança de turma e por anularem a matrícula.

4.1.2. Instrumentos

Para a recolha de dados foi utilizada uma ficha de caracterização individual (anexo). Todas as perguntas presentes no questionário, foram selecionadas para análise, tendo em conta os objetivos deste estudo, constituindo-se 4 grupos temáticos principais:

- Identificação dos alunos:
 - Nome;
 - Idade;
 - Sexo.

- Rotina diária/deslocação para a escola:
 - Horas que dorme durante a semana;
 - Tempo médio de deslocação casa-escola;
 - Meio de transporte que utiliza para se deslocar para a escola.

- Rotina Diária/ Deslocação para a escola:
 - Refeições diárias;
 - Inclui o pequeno almoço nas refeições diárias.

- Educação Física/Atividades desportivas:
 - Horas de prática;
 - Pratica fora da escola;
 - Ocupação dos tempos livres;
 - Participação em competições.
 - As vezes que abordaram as várias modalidades desportivas ao longo do percurso escolar.

Em relação à composição corporal e baterias de testes do Fitescola (Tabelas de referência, em anexo):

➤ A massa corporal foi medida através de uma balança eletrónica, apresentando valores que vão desde 0 a 180 Kg. A massa corporal foi registada com o participante descalço, com roupas leves e no centro da plataforma de pesagem. O registo foi feito em quilogramas com valores decimais.

➤ A estatura foi medida com um estadiómetro. Após a colocação do aluno na plataforma, deslocou-se a barra plástica horizontal até se apoiar na cabeça do aluno, registando o valor correspondente à altura em centímetros.

➤ O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre a massa corporal (em kg), a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar, se a massa corporal está adequada à estatura.

➤ O Perímetro da Cintura foi medido com uma fita métrica, sendo medida de concentração de adiposidade na zona do abdómen. Este teste tem como objetivo estimar a adiposidade abdominal.

➤ Foi utilizado colchões para cada aluno, para executar o teste de Flexões de Braços que se realizou com a execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

➤ Foi utilizado colchões para cada aluno, para executar o teste de Abdominais consistiu na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

➤ O teste de Senta e Alcança consistiu na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. Foi utilizado um banco sueco e fita métrica.

➤ O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

➤ Foi medido com a fita métrica o desempenho de cada aluno no teste de Impulsão Horizontal, que consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

➤ Foram usadas colunas para a realização do teste de Vaivém consistiu na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

➤ O teste de Milha foi realizado na pista exterior da escola no qual cada aluno teria de dar 9 volta que é equivalente a 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia. As 9 voltas definidas por cada aluno é de acordo com as dimensões da pista da escola Dr. João Araújo Correia.

➤ O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

➤ A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

4.1.3. Procedimentos

O preenchimento do questionário individual decorreu no dia 25 de setembro de 2018, no final da aula de 90 minutos que iniciou às 9h da manhã. Foram concedidos 5 minutos, para o preenchimento do mesmo.

O professor estagiário fez uma breve explicação, advertindo que o questionário serviria para a realização de um estudo da turma inserido no estágio curricular, estando os dados sujeitos a tratamento sigiloso e sua utilização restrita à documentação de avaliação do professor estagiário. O questionário foi

entregue para preenchimento sem ser lido em voz alta. Os alunos foram conduzidos a exporem as suas dúvidas perante a turma, sendo a clarificação fornecida coletivamente. Durante este procedimento, os alunos estiveram dispostos separadamente para não haver partilha de opiniões entre os alunos.

Os professores estiveram sempre disponíveis para tirar dúvidas aos alunos e ajuda no preenchimento do mesmo.

Para os testes de aptidão física, os dados foram recolhidos pelo professor orientador e pelos professores estagiários, no dia 20 de setembro de 2018, entre as 10h50 e as 12h20 e no dia 25 de setembro entre as 9h50 e as 10h30. Foi necessário recorrer a dois dias para a realização dos testes.

Esta recolha constituiu na aplicação de baterias de testes do Fitescola.

4.1.4 Conclusões

Ao longo deste estudo foi possível identificar as melhores estratégias pedagógicas a utilizar nas aulas de Educação Física, de acordo com as características da turma e dos alunos individualmente, com vista à maximização do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma irei proceder às conclusões tendo em conta, aos resultados obtidos, nas soluções encontradas para os seus problemas, a utilizar nas aulas melhorando sempre a performance do aluno.

Relativamente ao sexo, a turma é homogénea, tendo apenas mais dois rapazes do que raparigas, o que, em princípio, não haverá nenhum momento de rejeição por parte dos rapazes. No entanto, deve-se ter cuidado para evitar qualquer situação dessas. É importante nestas idades ambos os sexos interligarem e ajudarem-se uns aos outros evitando situações de diferença ou exclusão de sexos. Da mesma forma, deve-se ter em atenção que existem modalidades onde o físico do aluno é importante e não será correto colocar um aluno mais alto com um mais baixo, ou um aluno mais forte fisicamente com um mais frágil. Portanto, os grupos têm de ser equilibrados, dinâmicos e produtivos para que todos estejam no contexto certo de aprendizagem.

Em relação à idade, a turma na maioria encontra-se na idade normal para o ano escolar estando numa fase inicial da adolescência já com algumas diferenças significativas em termos de desenvolvimento motor. Encontram-se dois alunos com idade superior aos restantes, sendo que um tem 19 anos e outro de 21 anos. Assim, o professor deve organizar as suas aulas adequadas aos

níveis dos alunos, para que todos tenham o máximo de rendimento na sua aprendizagem.

A maioria da turma mantém bons hábitos desportivos, sendo que, a maioria pratica pelo menos 2 a 3 vezes por semana e este resultado reflete-se, pois, grande parte dos alunos está associado a um clube.

A maioria dos alunos dormem por dia 7 a 8 horas, sendo fundamental nesta fase para terem um bom aproveitamento escolar. Os alunos que estão com horas abaixo, serão sensibilizados dos riscos que se pode ter a níveis físico como mentais.

O meio de transporte mais utilizado pelos alunos é o automóvel sendo que grande parte vive na cidade de Peso da Régua, disponibilizando até 15 minutos para chegar à escola. Quem vive nas terras próximas da cidade necessita de 15 a 30 minutos para chegar à escola.

Nas refeições diárias, a maioria dos alunos cumpre com uma boa gestão na alimentação em que realização 5 a 6 refeições por dia. Relativamente à alimentação é necessário ter uma conversa com dois alunos onde refere não tomar o pequeno-almoço, de forma a sensibilizá-lo para a importância de efetuar todas as refeições do dia, ter uma alimentação saudável, equilibrada e os riscos que tem ao não tomar a primeira refeição do dia, especialmente no dia da semana em que a disciplina educação física é na primeira hora. Aos restantes alunos comunicar que devem continuar a tomar todas as refeições essenciais do dia, fazendo-o de forma variada de acordo com a roda dos alimentos e as vantagens que isso terá no bem-estar físico e psicológico.

No percurso escolar desta turma do 12^oC, o voleibol e o basquetebol foram as modalidades em que tiveram mais contacto. Por aquilo que foi observado, as modalidades em que os alunos tiveram menos contacto é visível que em geral, sentirem mais dificuldade na realização prática.

A turma relativamente a valores de índice da massa corporal, apresenta valores positivos em que a maioria está dentro da zona saudável. Os alunos com resultados positivos, indicam a realização de exercício diariamente. Nos alunos com resultados menos positivos, com níveis de índice da massa corporal elevados, serão aconselhados a terem cuidado com a alimentação e a exercitarem-se mais, visto que um deles não pratica exercício físico, nem está associado em nenhum clube. Os alunos com índice da massa corporal baixo,

também serão aconselhados a procurar um especialista de modo a implementar algum tipo de dieta para elevar o peso para a zona saudável.

Nos teste de força, com os abdominais e as flexões de braços foi visível que os rapares obtiveram melhores resultados que as raparigas. Será introduzido um trabalho de força durante a maioria das aulas. Como estratégia no final de cada sessão, cada aluno terá de realizar diversos exercícios de força com o mínimo de 10 repetições.

No teste de flexibilidade dos ombros e membros inferiores, verificamos que as raparigas obtiveram melhores resultados do que os rapazes. Como estratégia para melhoria da flexibilidade, principalmente nos rapazes, será introduzido após o aquecimento exercícios para melhoria da mesma.

Nos testes de velocidade e resistência, comparando os sexos, os rapazes demonstraram melhores resultados do que as raparigas. Este teste permite que o professor tenha em atenção a capacidade de cada aluno podendo planear obter melhorias na condição física. Os exercícios deverão ser mais enérgicos aumentando o Tempo de Empenhamento Motor no qual, os exercícios sejam dinâmicos e motivadores.

Por último, o teste de agilidade em que o objetivo foi avaliar a coordenação e a velocidade máxima, pudemos verificar que a turma em geral não obteve resultados positivos principalmente nos rapazes. A coordenação é importante para a abordagem de diversas modalidades e, por isso, o professor terá atenção neste aspeto o qual será trabalhado nas aulas.

5 – Participação de Atividades na Escola

5.1 Atividades do grupo de Educação Física

5.1.1. Torneio Basquetebol 3x3

O torneio de basquetebol 3x3 foi o primeiro torneio a realizado neste ano letivo de 2018/2019 e ocorreu no dia 13 de dezembro de 2018, da parte da manhã no pavilhão da escola.

Esta atividade foi organizada pelo grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio.

A participação foi de alunos da escola secundário João Araújo Correia, em que o torneio foi dividido por rapazes e raparigas.

Dentro da divisão anterior ficou também dividido por turmas:

- 7º - 8º anos;
- 9º - CEF - 10º anos;
- 11º - 12º - Profissionais.

De acordo com a participação dos alunos contamos com, 124 rapazes e 40 raparigas, fazendo um total de 164 alunos. Destes alunos foram formadas 31 equipas de rapazes e 10 de raparigas, com a realização total de 41 jogos no qual foram utilizados 6 campos com a participação em simultâneo com paragens para transições das equipas.

A promoção e a divulgação desta atividade foi realizada, através do grupo de professores de Educação Física como o núcleo de estágio, sendo que cada professor era responsável por inscrever os alunos das suas próprias turmas, onde foi fixado um cartaz, elaborado pelos professores estagiários, de modo a promover o torneio.

O torneio teve início às 9h00 e foi referido algumas das regras básicas de que forma se ia processar. Pelas 9h10 demos início ao torneio, em que as paragens eram só para a transição das equipas. O torneio terminou às 13h00. Antes de iniciarmos o torneio, eu e alguns dos professores preparamos as mesas para cada um dos campos como o material necessário para o decorrer do mesmo.

A minha tarefa nesta atividade foi ajudar o professor Rui Coelho na correção do quadro competitivo, como também no dia do torneio, recolher as folhas de resultado das mesas para entregar ao secretariado. Ajudei também na arbitragem.

Esta foi a primeira atividade que contou com a participação do núcleo de estágio. Percebemos todo o trabalho que é necessário para a realização de um torneio na escola, desde da divulgação, inscrição dos alunos como os quadros competitivos. Por último, a concretização no dia do torneio como na arbitragem, regular o tempo dos jogos, as mesas de registo dos resultados, etc.

Em geral, a atividade decorreu de acordo com o esperado, notando-se empenho e dedicação por parte do interveniente, onde o número bastante razoável de participantes.

5.1.2. Corta-Mato

O Corta-Mato Municipal realizou-se no dia 13 de dezembro de 2018, da parte da manhã, junto ao Pavilhão Municipal do Peso da Régua e da escola EB23.

Esta atividade foi organizada pelo grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio, que teve como responsabilidades transportar alguns alunos da escola secundária Dr. João Araújo Correia para a EB 2'3 do Peso da Régua, onde foi realizado o corta-Mato. Esse transporte foi fornecido pela câmara municipal do Peso da Régua.

Participaram os alunos do agrupamento de escolas do Peso da Régua, tendo essa participação alunos do 2º ciclo até ao ensino secundário.

Da escola secundária João Araújo Correia participaram 14 raparigas e 22 rapazes, fazendo um total de 36 alunos.

A promoção e a divulgação desta atividade foram realizadas através do grupo de professores de Educação Física como o núcleo de estágio, sendo que cada professor era responsável por inscrever os alunos das suas próprias turmas.

Após a recolha de todas as inscrições da nossa escola, tivemos de enviá-las para a escola EB 2'3 onde se realizou a prova.

Esta atividade teve como objetivos, o aperfeiçoamento da aptidão física, no âmbito das capacidades motoras condicionais e coordenativas, inculcar gosto pela corrida, como promover a participação em outras atividades da escola.

Os alunos da Escola Secundária da Escola Secundária Dr. João Araújo Correia, tiveram que se apresentar pelas 09h00 junto ao portão da escola, onde foi realizada a chamada. Após isso, os professores juntamente com os alunos, dirigiram-se até à escola EB 2'3 de autocarro, com chegada por volta das 09h30. Perto das 09h45 foram entregues os dorsais aos professores e os kits de alimentação. Os alunos que precisavam de se equipar deslocaram-se, até aos balneários e os restantes dirigiram-se para dentro do ginásio da escola EB 2'3. Quando todos os alunos estavam presentes, foram entregues os dorsais e dois alfinetes a cada aluno que, posteriormente, foi dada baixa no secretariado para os alunos inscritos que faltaram, no devolver os respetivos dorsais e alfinetes.

O Corta-Mato teve início pelas 10h00, realizando-se as provas por ordem crescente dos escalões, dando início o sexo feminino e, posteriormente o sexo masculino.

A minha tarefa nesta atividade como referi anteriormente, foi tratar das inscrições e no dia acompanhar os alunos ao evento, controlando as provas, ajudando no que fosse necessário.

Terminado o evento, por volta do 12h00, foi realizado um pódio para registar os primeiros 3 primeiros classificados em cada escalão por género. A entrega dos respetivos lugares contou com a presença do Presidente do Agrupamento de Escolas do Peso da Régua.

Por fim, fizemos a chamada aos alunos e deslocamo-nos, novamente, até à escola Dr. João Araújo Correia.

Em suma, o único aspeto negativo foram as condições adversas do tempo, que provocaram um piso mais escorregadio e perigoso, mas correu tudo dentro da normalidade.

O evento foi bem organizado, não havendo falhas, cumprindo com os horários e regras de segurança.

5.1.3. Mega Sprint

O mega Sprint foi uma atividade organizada pelo grupo de professores de Educação Física e pelo núcleo de estágio.

Ficou acordado que os professores de educação física teriam de elaborar nas suas aulas o registo de cada aluno nas provas de mega salto, mega sprint e mega quilómetro.

Os professores tiveram de entregar esse registo até á data definida, para que o núcleo de estagio, seleccionassem os alunos com melhores resultados nas 3 áreas de prova.

A nossa função nesta atividade foi organização e seleção dos alunos como referido e não tivemos presente no dia das provas da UTAD. Essa ausência foi porque o nosso orientador António Machado não foi selecionado para estar neste evento. Foi uma experiência diferente, exigiu alguma responsabilidade e aprendemos todo o processo que exige a participação dos alunos nesta atividade.

Em geral, a seleção foi cumprida dentro na normalidade, sem qualquer tipo de dificuldade, tenho como referência os alunos com melhores resultados nas provas selecionadas.

Cumprimos com as nossas funções, dando o nosso contributo para que este evento corresse como planeado.

5.1.4. Torneio Badminton

O torneio de badminton foi o primeiro torneio a realizado na semana desportiva e realizou-se no dia 1 de abril de 2018, da parte da tarde no pavilhão da escola.

Esta atividade foi organizada pelo grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio.

A participação foi dos alunos da escola secundário João Araújo Correia, em que, o torneio ficou dividido em grupo:

- Singulares rapazes;
- Singulares raparigas;
- Pares rapazes;
- Pares raparigas.

Dentro da divisão anterior ficou também dividido por turmas:

- 7º - 8º anos;
- 9º - CEF - 10º anos;
- 11º - 12º - Profissionais.

Participaram 74 rapazes e 38 raparigas, fazendo um total de 112 alunos. Destes alunos foram formadas 48 equipas de rapazes e 20 de raparigas compreendido com a realização do total de 97 jogos no qual foram realizados em 7 campos com a execução em simultâneo com paragens para transições das equipas.

A promoção e a divulgação desta atividade foi realizada, através do grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio, sendo que, cada professor era responsável por inscrever os alunos das suas próprias turmas e foi fixado um cartaz de modo a promover o torneio.

Após a recolha de todas as inscrições, o núcleo de estágio, elaborou o quadro competitivo e foi fixado no dia do torneio, ficando os alunos a conhecer as horas em que jogavam, como o respetivo adversário.

O torneio deu início às 14h00 no qual, foram referidas algumas das regras básicas e de que forma se ia processar. Pelas 14h20 demos início ao torneio, em que as paragens eram só para a transição das equipas. O torneio terminou às 17h00.

A minha tarefa nesta atividade como referi, anteriormente, foi tratar das inscrições, realizar o quadro competitivo assim como no dia do torneio, estive na mesa de secretariado a registar os resultados das equipas que iam jogando e dar a informação das equipas que passavam nas fases seguintes, até chegar ao vencedor.

O núcleo de estágio foi bastante participativo desde a organização do torneio até realização. Foi mais uma experiência como atividade escolar, que desta vez, tivemos a oportunidade de aplicar todo o nosso conhecimento.

No dia do torneio correu tudo dentro da normalidade, sem erros apontar. Foi gratificante o trabalho desenvolvido, apesar que existiu algum receio pela responsabilidade exigida, mas no final foi um sucesso.

5.1.5. Torneio Voleibol

O torneio de voleibol ocupou o segundo dia da semana desportiva do 2º período. Ocorreu no dia 2 de abril de 2019, da parte da manhã e de tarde no pavilhão da escola.

Esta atividade foi organizada pelo grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio.

Participaram os alunos da escola secundária João Araújo Correia, e o torneio foi em grupos mistos.

Dentro da organização, para ser mais competitivo, fez-se uma divisão por turmas:

- 7º - 8º anos;
- 9º - CEF - 10º anos;
- 11º - 12º - Profissionais.

Participaram 124 alunos rapazes e 50 raparigas, fazendo um total de 174 alunos. Foram formadas 29 equipas mistas, com a realização total de 51 jogos,

nos quais, foram utilizados 3 campos com a participação em simultâneo e paragens para transições das equipas.

A promoção e a divulgação desta atividade foram realizadas através do grupo de professores de Educação Física e do núcleo de estágio, sendo que cada professor era responsável por inscrever os alunos das suas próprias turmas, onde foi fixado um cartaz de modo a promover o torneio.

O torneio teve início às 9h00, no qual, foram referidas algumas das regras básicas e de que forma se ia processar. Pelas 9h10 demos início ao torneio com as primeiras turmas do 3º ciclo, em que as paragens eram só para a transição das equipas. Na parte da manhã terminou às 12h00 e retomou de tarde às 14h00, com as equipas do ensino secundário. O torneio terminou por voltas das 17h00. Antes de iniciarmos o torneio, eu e alguns dos professores preparamos as mesas, a rede para cada um dos campos, assim como o material necessário para o decorrer do mesmo.

A minha tarefa nesta atividade foi ajudar na elaboração do quadro competitivo, além de, no dia do torneio, recolher as folhas de resultado das mesas para entregar ao secretariado. Ajudei também na arbitragem.

Em geral, a atividade decorreu de acordo com o esperado, notando-se empenho e dedicação por parte do interveniente. Participaram um número bastante razoável de participantes.

5.1.6. Torneio Tribola

O torneio de tribola, decorreu em dois dias seguidos, dia 3 e 4 de abril de 2019, ocupando as duas manhãs e as duas tardes.

Esta atividade, foi organizada pelo grupo de professores de Educação Física e o núcleo de estágio.

Participaram alunos da escola secundário João Araújo Correia, onde as equipas eram constituídas pelas turmas, mistas e com o mínimo de duas meninas na participação dos jogos.

Dentro da organização anterior, no dia 3 de abril participaram as turmas do 3º ciclo e no dia 4 de abril participaram as turmas do ensino secundário.

Participaram nos dois dias 200 rapazes e 172 raparigas, fazendo um total de 372 alunos. Destes alunos, foram formadas 31 equipas mistas, com a

realização total de 31 jogos, para os quais foram utilizados 3 campos. Esses campos eram para as modalidades de voleibol, basquetebol e andebol.

A promoção e a divulgação desta atividade foram realizadas através do grupo de professores de Educação Física e do núcleo de estágio, sendo que, cada professor era responsável por inscrever os alunos das suas próprias turmas e foi fixado um cartaz de modo a promover o torneio.

A minha tarefa nesta atividade foi ajudar no regulamento do torneio, além de ter estado presente na montagem do material para o desenrolar do mesmo. Ajudei também na arbitragem.

Em geral, a atividade decorreu de acordo com o esperado, notando-se empenho e dedicação por parte do interveniente. Número bastante razoável de participantes.

5.1.7. Desporto Escolar

Na escola secundária Dr. João Araújo Correia a promoção à prática desportiva abrangia duas modalidades que foram o futsal para rapazes iniciados e o badmínton para raparigas juvenis/juniores, no ano letivo de 2018/2019.

Ficaram encarregues dois professores para estas duas modalidades. O professor Rui Coelho no futsal e o professor cooperante António Machado no badmínton. A nossa participação foi somente na modalidade de badmínton, com funções de regular os treinos e participar nos encontros que foram ocorrendo durante o ano letivo.

O desporto escolar nesta escola não está ao acesso a todos os alunos, era necessário promover mais modalidades ou aumentar os escalões das modalidades existentes.

Foram estabelecidos dois treinos semanais que eram quarta-feira das 15h50 às 17h20 e sexta-feira das 12h25h às 13h10. Verificamos que durante o ano os alunos não eram assíduos, ocorrendo dias de completa ausência.

Participamos em três encontros, que normalmente eram selecionadas seis raparigas. Das seis, quatro realizam jogos de pares e de singulares e as restantes duas ajudavam na arbitragem. A escola disponibilizava todos os recursos necessários como equipamentos desportivos, meios de transporte e alimentação. É de referi que nestes encontros contou com a presença do núcleo de estágio e o professor cooperante.

O primeiro encontro foi no Centro Escolar de São João da Pesqueira no dia 16/01/2018 e teve a duração de manhã até meio da tarde. O segundo foi na escola Profissional de Desenvolvimento Rural do Rodo e teve a ocupação só da parte da manhã. O Terceiro encontro foi na escola Básica e Secundária de Murça, ocupando a manhã. Ajudamos no regulamento dos jogos, na arbitragem, na mesa para o preenchimento dos resultados e o seguimento dos quadros competitivos.

É de referir que a nossa presença no desporto escolar foi bastante enriquecedor na nossa formação. Adquirimos conhecimentos teórico-práticos da modalidade de badminton, como também, todo o processo que implica a escola ter acesso ao desporto escolar, como o projeto inicial à participação de encontros, entre outros.

6. Reflexões Finais de Estágio

6.1. Aprendizagens Realizadas como Estagiário

O ano letivo foi repleto de experiências, a nível profissional como pessoal, sendo fundamental, para a nossa formação como professores de educação física.

O estágio pedagógico permitiu desenvolver essencialmente três competências, que foi o planeamento, a realização e a avaliação. Estas foram essenciais para a nossa evolução e compreensão, permitindo vivenciar com um contacto real como docente.

Relativamente ao planeamento, este foi um auxílio da prática pedagógica, refletindo no que está a ser planeado, é possível por em prática e antecipar acontecimentos futuros. Para isso tivemos sempre em atenção à realidade como o espaço, população alvo, material disponível, etc.

Na execução foi onde senti maior evolução, tive muitos erros iniciais e com a prática como o decorrer do estágio, fui melhorando a minha prestação. Sempre atento às sugestões do professor cooperante e da colega de estágio.

Na avaliação foi uma aprendizagem nova adquirida, foi um processo com o qual, nunca tínhamos tido contacto anteriormente ao estágio pedagógico, criando uma base para futuro como docente. Iniciando sempre as Unidades Didáticas com a avaliação diagnóstica, tendo um ponto de partida do desempenho dos alunos, complementando com o decorrer das aulas a avaliação

formativa e por último, a sumativa.

Com a prática, percebi que demorava muito tempo na instrução e na transição para os exercícios. Após melhorar este aspeto, optei por criar estratégias como colocar variantes nos exercícios, economizar o espaço, seguir uma sequência lógica de exercícios, permitiu mais tempo para os alunos realizarem os exercícios, aumentado o tempo de empenhamento motor. Passamos a organizar os exercícios das aulas em menor tempo possível, não mexendo na estrutura do espaço de aula.

Na circulação pelo espaço da aula senti alguma dificuldade no início, um erro a ser resolvido por não ter o controlo total da sobre a turma, por vezes, ficava mal posicionado para alguns alunos. A estratégia utilizada foi planificar os exercícios de forma racional de acordo com espaço da aula, para facilitar a passagem pelos grupos. Sempre que era dado o feedback individual ou corrigia um aluno a minha colocação era fora das zonas de ação e nunca de costas voltadas para a turma. Melhorando assim o controlo da turma, reduzindo os comportamentos desviantes, aplicando também, os feedbacks com o completar do ciclo dos mesmos, o que foi fundamental para a aprendizagem e evolução dos alunos.

Foram incutidas responsabilidades aos alunos relativamente à assiduidade e pontualidade, como também para o comportamento. Algumas estratégias foram aplicadas, o não cumprimento influenciava a nota final da disciplina. Os alunos, tinham 10 minutos para se equipar e após este período de tempo era registado um atraso. No comportamento, quando o aluno não tinha uma conduta correta na aula, era colocado um menos na folha de registo criada para estas situações. Todos os alunos que não realizassem aula, sem justificação, teriam que ajudar o professor na preparação dos exercícios e recolha do material ou ajudariam na arbitragem em situações de jogo no final da aula. Aprendemos assim, a organizar as turmas desde o começo da aula, para facilitar a transmissão de toda a informação e sem haver perdas de tempo para que os alunos tivessem no maior empenhamento motor possível.

Relativamente à dimensão instrução, inicialmente existiram algumas dificuldades, nem sempre o discurso era completo e com uma linguagem apressada. Era ocorrente, os alunos falarem uns com os outros, daí a constante preocupação na organização e disciplina dos alunos. Estes erros foram

desaparecendo, surgindo estratégias de forma a ter atenção total da turma no transmitir toda a informação de forma mais simples, completa e com atenção à linguagem utilizada. A resolução por vezes era calar ou levantar a voz, como aplicar questionamento constante sobre o que era dito no dia da aula e nas sessões anteriores.

Em relação ao clima e disciplina, consegui manter uma relação saudável com os alunos, não tendo ocorrido casos de indisciplina, apesar das turmas serem bastante faladoras. Para isso, desde início optamos por definir regras básicas, potenciando a organização, a atenção e o saber estar dos alunos na aula. Um exemplo, foi a utilização do apito, ao primeiro toque os alunos ficam parados a ouvir o que era pretendido, para adaptar e introduzir variantes aos exercícios e ao segundo os alunos dirigiam-se ao professor, que normalmente era mais usado para a transição dos exercícios. Motivar também os alunos para a prática desportiva, introduzindo constantemente os feedbacks, privilegiando sempre os positivos.

A participação nas atividades do grupo de educação física, proporcionaram novas competências, conhecimentos como os quadros competitivos, gestão e organização dos torneios, etc. Compreendemos também a responsabilidade e as necessidades exigidas para a preparação de um evento escolar, como os cuidados a ter. A nossa participação no desporto escolar foi essencial, vivenciando uma nova experiência. As aprendizagens foram direcionadas para a organização do desporto escolar, como também a nível administrativo.

Com a nossa presença na direção de turma da Professora Conceição Dias, solicitado pelo professor cooperante, adquirimos conhecimentos do papel do diretor de turma na comunidade escolar. Percebemos as suas preocupações, deveres e funções. Aprendemos a controlar as faltas dos alunos, como receber os encarregados de educação, como preparar convocatórias para reuniões com encarregados de educação, a forma de solucionar faltas disciplinares, funcionalidade do programa alunos, etc.

6.2 Compromisso com a Aprendizagem dos Alunos

O ano de estágio foi de grandes aprendizagens, onde desempenhamos várias funções e todo o trabalho elaborado nas duas turmas do 12º ano foi feito com empenho e dedicação.

Cumprindo com as normas do estágio pedagógico, as aulas eram previamente estruturadas para que os alunos obtivessem o máximo de rendimento a nível das aprendizagens, para que as aulas fossem lecionadas de forma coerente com o objetivo e o nível em que os alunos se apresentavam para as diversas modalidades. Todo o trabalho realizado, foi tendo em conta as dificuldades apresentadas pelos alunos para lhes conceder situações de aprendizagem adaptadas ao nível de desempenho.

Foi visível a dificuldade dos alunos nas modalidades individuais e, para que todos conseguissem alcançar o objetivo final, os exercícios foram de complexidade crescente, o que fez com que todos conseguissem ultrapassar barreiras como também, gostar mais das modalidades propostas. Um exemplo, a ginástica de aparelhos em que nas duas turmas, a avaliação diagnóstica foi bastante negativa, exigindo a aplicação de estratégias.

As estratégias mais utilizadas para melhor compressão e atenção por parte dos alunos, foram implementadas questões constantes nas aulas sobre a modalidade lecionada, como a visualização de vídeos alusivos ao tema, e imagens com a execução de um determinado gesto. Complementado a exemplificação com a solicitação dos alunos e por vezes, por parte do professor.

Nas duas turmas optamos por formar grupos do mesmo género, assim o nível de execução era semelhante. Permitindo ao professor ter a compreensão das dificuldades sentidas por parte dos alunos, ajustando a complexidade dos exercícios. Todos trabalhavam o mesmo objetivo com o devido desempenho.

A vantagem das aulas supervisionadas é a ajuda do professor cooperante, sobretudo na observação dos alunos, dando a sua opinião para a melhoria do nosso desempenho. Assim, as aulas eram estudadas ao máximo, onde todos os alunos eram observados com máxima precisão.

Desde o começo do estágio pedagógico, houve um compromisso elevado com as aprendizagens dos alunos, sempre com atenção ao desempenho e evolução de cada um, visando o cumprimento dos objetivos finais, assente sempre numa postura correta, objetiva e empenhada.

6.3. Dificuldades a Resolver no Futuro/ Formação Continua

Nesta etapa concluída, com todo o trabalho desenvolvido e as aprendizagens adquiridas, penso que o meu percurso de formação não termina

por aqui. Estamos em constante aprendizagem e por vezes, com erros por resolver.

Todos os conhecimentos adquiridos, ao longo do ano letivo, tendem em ser os mais corretos. O ideal não é ficar padronizado a esse conhecimento e sim, devemos procurar novas informações, novas ideias de forma a inovar cada vez mais.

Durante o estágio pedagógico, tivemos a oportunidade de trabalhar com a realidade da comunidade escolar, passando por várias experiências. Decorreram algumas dificuldades, e sempre com o objetivo de as corrigir. Essas correções submeteram com as sugestões do professor cooperante e do núcleo de estágio. A iniciativa de preparar estratégias e a pesquisa individual, foi fundamental para melhoria do meu desempenho perante o estágio.

No planeamento das aulas foram sentidas algumas dificuldades, por falta de experiência, surgiram dúvidas ao nível da escolha dos exercícios e da duração dos mesmos. Com o tempo fomos conhecemos melhor os alunos, cada um com características diferentes e o objetivo era garantir o sucesso como uma aprendizagem correta com o cumprimento das unidades didáticas. Estas dúvidas que foram surgindo, obrigou a pensar e refazer diferentes exercícios, sempre vista os princípios de jogo, tornando as aulas mais motivantes, de forma a aumentar o empenho dos alunos. Para futuro estas dificuldades podem vir a surgir e pela experiência vivenciada, o que tornará mais fácil a sua resolução.

A experiência de lecionar a duas turmas do ensino secundário, foi bastante enriquecedor, adquirindo competências relativamente às diferentes funções que foram desempenhadas no estágio. Mas, uma experiência com outros graus de ensino, seria fundamental para o meu futuro.

As dificuldades que surgirem de futuro, vou com certeza ultrapassar com o propósito de melhorar a minha capacidade de ensino. Há ainda que colmatar falhas a nível da instrução, que deverá ser mais sucinta e completa. Relativamente à circulação pelo espaço de aula, devo fazê-lo de forma a visualizar a maioria dos alunos. Um aspeto importante de referir, é a gestão e o controlo da turma. Devo ser capaz de criar estratégias para não existirem comportamentos desviantes, alunos mais atentos, dedicando-se à tarefa proposta. Estes não são os únicos aspetos a melhorar, tendo sempre em vista todas as dimensões do processo de ensino-aprendizagem, para que continue a

evoluir.

Ao longo desta carreira docente será necessário estar sempre atualizado, com novas formas de saber, adquirir novas competências, como aperfeiçoar as competências profissionais e pedagógicas já adquiridas durante o ano de estágio. Por isso, será necessário resolver de futuro vários pontos:

- Existem modalidades que requerem uma investigação mais aprofundada, devo consolidar conhecimentos técnicos, apesar que que toda a formação académica adquirida não é o suficiente para todo o conhecimento científico. Um exemplo do estágio foi a modalidade de Badminton, que obrigou a uma pesquisa e adquirir o conhecimento necessário para transmitir aos alunos. A minha principal preocupação no estágio foi de assegurar que era capaz de transmitir os conhecimentos corretos aos alunos.

- No controlo das turmas, já foi referido que eram bastante faladoras e dificultava a minha comunicação. Para turmas do 12º ano resultou a estratégia de permanecer em silêncio, enquanto os alunos entravam em conversas paralelas, entendiam, pediam desculpa e assim retomava a informação. De futuro, esta estratégia não será a mais indicada para outras faixas etárias e será necessário repensar em outras soluções.

- Em geral, modalidades individuais e principalmente a ginástica de aparelhos, os alunos demonstraram o seu desagrado. Por isso, foram ocorrendo muitas faltas de material, com atestados médicos só para aquela modalidade. Para motivar os alunos que realizavam as aulas procurava resolver as barreiras, tornando exercícios de progressão lógica do mais simples para o mais complexo. Quem não fazia aula, foram definidas várias obrigações como ajudar na montagem do material, nas ajudas, na regulação dos exercícios e até mesmo, era feito o questionamento no início como no final das aulas, sobre os assuntos abordados de forma a ter a certeza se estiveram atentos. Para compensar a avaliação prática, os alunos com atestado médico teriam de compensar com a realização de um trabalho de pesquisa sobre a modalidade e defender no final do período. Percebemos que nesta situação atribuir tarefas mais práticas aos alunos é mais enriquecedor, pois estão mais participativos no decorrer da aula, em vez de realizarem um simples

resumo sobre a aula. Esta aplicação reduziu as ocorrências por falta de material, os alunos perceberam tinham mais a ganhar com a realização prática. Os alunos que não fazem aula não podem ser esquecidos, de alguma forma têm de participar.

- Para comportamentos fora da tarefa, durante o ano letivo não foi necessário recorrer a medidas extremas. Apesar de serem faladores, as turmas eram empenhadas. Foi essencial identificar os alunos faladores e as amizades entre eles, passando o professor a organizar os grupos ficando estes todos separados, assim permitiu um melhor funcionamento das aulas reduzindo as chamadas de atenção. Futuramente podem surgir turmas com características diferentes, com mau comportamento constante, e a atuação do professor deve ser forma a promover o bom funcionamento da aula.

6.4. Prática Pedagógica Supervisionada

No decorrer do estágio pedagógico, encarando uma nova realidade escolar, algumas barreiras foram surgindo. Todo o contexto foi uma novidade e face a esta situação considero que, o professor cooperante António Machado, foi essencial na minha formação. Disponibilizando-se sempre para ajudar nas aprendizagens conseguidas ao longo do ano letivo. Esteve presente e interessado em resolver as nossas dificuldades, transmitindo informações essenciais sobre todo o processo de ensino da educação física como do estágio pedagógico. Observou todas as aulas, registando o nosso desempenho, concedendo a sua opinião que transmitia de forma a ensinar novas estratégias e correção de erros que iam surgindo. Todos estes processos permitiu o nosso crescimento a nível profissional e pessoal, aumentando a experiência nesta área.

Ao longo do estágio várias decisões foram tomadas, muitas delas em concordância com o professor cooperante. Essas decisões foram fundamentais para o decorrer do estágio como, a aplicação das estratégias, a correção do nosso desempenho na lecionação das aulas e aplicação de tarefas, que nos fez ficar mais próximos das funções de um professor. Um exemplo das funções foram criar grelhas de avaliação, ficha de presença dos alunos, planos de aula com entrega prévia, realizar os documentos de apoio, realizar o teste de

avaliação, participar e ajudar nas atividades do grupo de educação física como no desporto escolar, etc.

Toda a dedicação efetuada para que adquiríssemos novos saberes, foi conseguida com o contributo e transmissão dos seus saberes académicos e sociais.

6.5. Experiência Pessoal e Profissional

O estágio pedagógico foi fundamental para a nossa formação, complementado com novas experiências e aquisição de novos requisitos. Todo este processo foi possível, com todo o empenho e dedicação no decorrer do ano.

Neste percurso não seria possível sozinho, fez todo o sentido o apoio de todos que contribuíram para a minha formação como os orientadores, o núcleo de estágio, professores da escola, funcionário, toda a comunidade escolar. Sentimos bastante apoiados.

Este ano de formação, foi bastante enriquecedor a nível pessoal e profissional, cumprindo com todas as tarefas propostas, exercendo com as funções de docente. As nossas capacidades foram postas à prova, sendo necessário refletir sobre os problemas, que foram surgindo com aplicação de estratégias eficientes.

A presença nas reuniões intercalares e nas reuniões de final de ano, foi uma experiência, uma oportunidade única de perceber os assuntos que são tratados, a resolução dos vários problemas dos discentes, assim como, da atribuição das notas finais do período e final do ano. Na direção de turma, foi essencial para a nossa formação, contribuindo para mais uma experiência que contribuirá futuramente, passando por todo o processo e trabalho de um diretor de turma.

As participações nas diversas atividades do Grupo de Educação Física e o desporto escolar, permitiram uma maior integração no meio escolar, as funções atribuídas foram cumpridas e é de retirar todas a experiencias.

Por fim, o estágio pedagógico foi com certeza a melhor oportunidade de aprendizagem, proporcionando uma bagagem de conhecimento, que me faz sentir mais capaz e seguro para continuar a exercer esta profissão, com a qual me identifico. Todo este percurso despertou ainda mais o gosto pela docência. Cada vez mais, identifico-me a exercer de futuro com o mesmo gosto e

dedicação com que o desempenhei durante o estágio.

7. Aperfeiçoamento e Sugestões

Passar por todo o processo de professor foi sem dúvida a experiência mais enriquecedora. Ser professor não é só dar aula, é necessário ter em conta várias vertentes como identificar as diferenças que cada aluno apresenta, as capacidades de aquisição que cada aluno é capaz, os problemas que possam existir que dificultam as aprendizagens e ser capaz de conseguir com que todos os alunos consigam atingir o objetivo pretendido.

O estudo de turma realizado, contribuiu para auxiliar um conhecimento mais aprofundado dos alunos que íamos trabalhar durante o ano letivo. Com isto, permitiu que pudéssemos ajustar estratégias à turma. A presença nas reuniões intercalares com os diretores de turma, foi relevante de forma a identificar o comportamento e o desempenho dos alunos nas outras disciplinas. Algumas situações e acontecimentos que os professores referiam, por vezes, eram recorrentes nas nossas aulas. Ajudou a compreender grupos que perturbam, alunos que têm conflito entre eles, os mais empenhados e etc.

A nossa presença assídua na escola, permitiu o contacto diário com a comunidade escolar, fomos criando uma proximidade com os funcionários e com os professores, o que levou a um clima saudável no durante o estágio.

Durante o ano letivo, muitas das estratégias impostas contribuíram para uma melhor gestão de aula e contributo para o sucesso das aprendizagens dos alunos. De futuro, novas estratégias devem ser definidas devido aos alunos apresentarem características diferentes.

Em cada modalidade lecionada, devemos apresentar um documento teórico simples com os conteúdos abordados durante as aulas, com regras básicas do jogo e a origem da modalidade. Permite assim, que os alunos adquirem mais informação sobre os assuntos abordados nas aulas. No final de cada unidade, os alunos realizavam um teste de avaliação para aplicar todos os conhecimentos adquiridos.

A forma de motivar os alunos desde o início da aula é aplicar um aquecimento lúdico. Se for específico da modalidade com os conteúdos abordados na aula vai ao encontro do objetivo, proporcionando assim um maior empenho dos alunos.

Durante a leção o professor deve ter o controlo da turma, de forma a evitar os comportamentos desviantes. Para isso, deve adotar uma posição que permite visualizar todos os alunos e nunca ficar de costas para eles, mesmo em situações de corrigir um aluno ou a turma.

A circulação do professor deve ser constante, identificando o desempenho, os erros dos alunos e introduzir os feedbacks, como o ciclo do mesmo. Quando o erro é comum da maioria da turma, o melhor é parar o exercício para explicar novamente o que é pretendido ou passar para outro exercício com o mesmo objetivo. O professor deve estar preparado para adaptação constante na aula.

Os alunos que não realizam as aulas práticas, podem ser uma ajuda e auxílio do professor. Em vez de ficarem sentados a fazer o relatório da aula, estes podem participar na ajuda da montagem, na recolha do material e na arbitragem, entre outras funções. Dar tarefas a estes alunos permite-lhes ter uma responsabilidade na aula. Para que seja possível o aluno tem de ter condições físicas que o permitam fazer.

Nas modalidades coletivas os exercícios analíticos podem ser desmotivantes, mas por vezes, necessário de acordo com o nível de desempenho em que a turma se apresenta. Introduzir exercícios que promovem os princípios do jogo vai ao encontro do gosto dos alunos, à mais participação por parte deles e empenho. Para isso deve-se pensar em várias condicionantes para que o objetivo seja cumprido.

Estas estratégias foram aplicadas no decorrer do estágio pedagógico, foi muito vantajoso para nós, mas com outras turmas e outros alunos podiam não resultar. O Ponto de vista é identificar os problemas que vão surgindo na leção das aulas e pensar na melhor forma de os resolver.

Conclusão

Ao chegar ao fim do Estágio Pedagógico, proposto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que visa formar professores profissionais que no futuro sejam promotores de um ensino de qualidade, acredito ter cumprido com os requisitos da mesma, no que passei por diversas experiências reais e tive a oportunidade de pôr em prática todo o conhecimento adquirido, ao longo do meu percurso académico.

Ao concluir este estágio pedagógico, adquiri todo o conteúdo ao longo do ano e posso afirmar que evoluí a nível pessoal, assim como profissional, pois todo o conhecimento obtido servirá como um transfere para um futuro próximo.

Este percurso de estágio foi marcado pela dualidade do ser aluno e ser professor, em simultâneo. No início, quando nos dirigiram como “professor”, algo fora do contexto habitual, senti um novo termo de responsabilidade, tendo em vista que, os professores são uma referência para os alunos. Com o decorrer do mesmo, possibilitou um melhor conhecimento pedagógico das várias modalidades que me foram propostas, ficando com uma base alargada de conhecimentos.

O conhecimento que adquiri como referido, não foi só especificamente na leção das aulas, mas sim, todo o processo de ensino desde o planeamento, método de como se ensina, estratégias, e todas a logística de professor.

Pôr em prática todo o conhecimento e competências adquiridas durante anos de formação, em contexto real, não é tarefa simples. Alguns dos erros são cometidos como também pequenas vitórias, que me asseguram estar no caminho certo para a profissão que sempre idealizei.

Todo este documento está devidamente organizado, como todo o conceito que o determina. Conclui-se todo o trabalho realizado ao longo do estágio, descrevendo os conhecimentos adquiridos, as experiências vivenciadas, os erros cometidos, as soluções e resoluções.

Contudo, estou bastante grato por toda a aprendizagem desenvolvida, o que concluo de forma positiva, pois ajudou-me a crescer como professor, para que ajude a inovar no futuro, em vista nesta experiência de estágio e nas novas aprendizagens que forem surgindo.

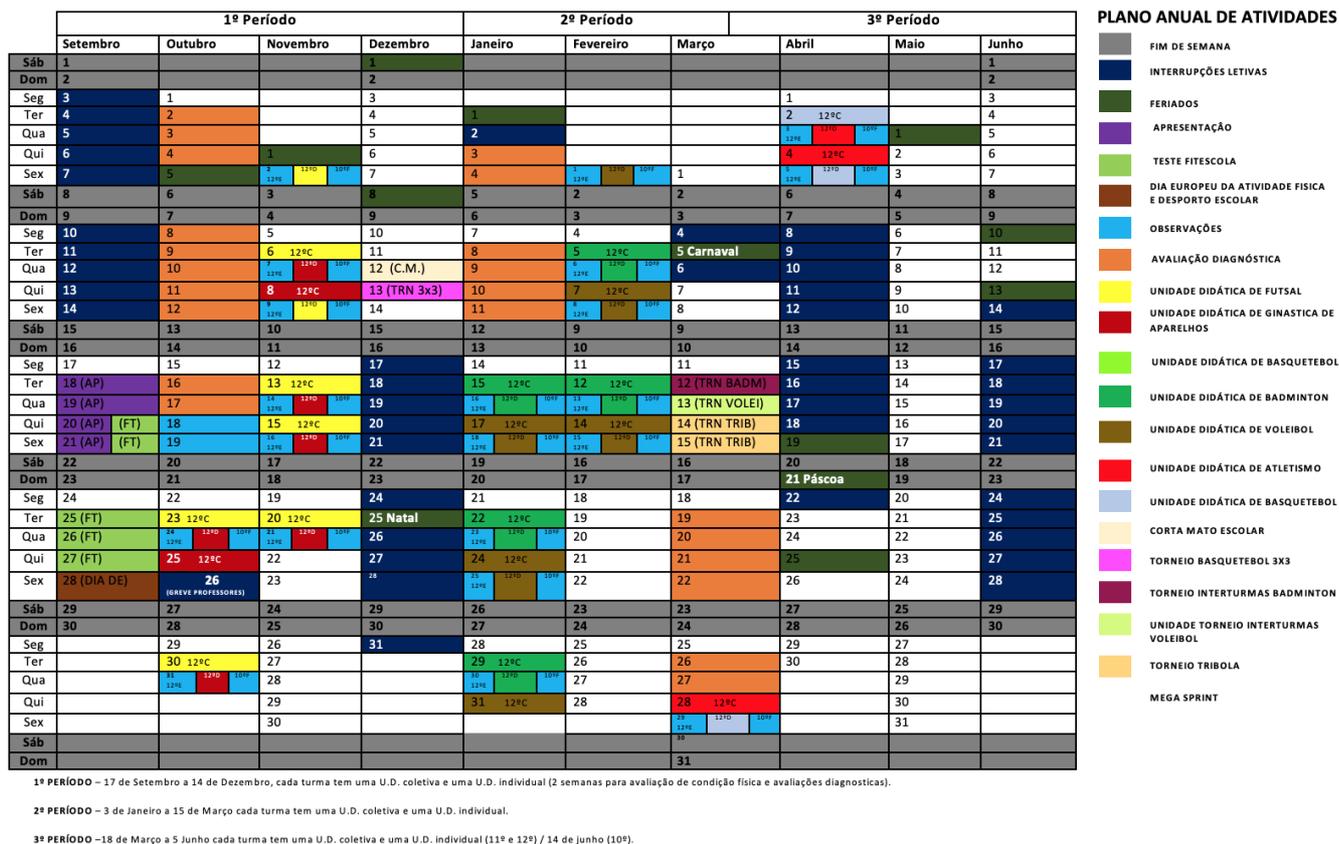
Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (Org.). (1996). *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora. (pp.177).
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2008). A supervisão Pedagógica: a perspetiva do orientador de estágio. In A. Albuquerque, L.V. Santiago & N. L. Fumes (Eds.), *EF, desporto e lazer: perspetivas lusas- brasileiras* (pp. 127 – 138). Maia: Edições ISAMAI/UFAL.
- Amaral, M. J., Moreira, M. A., & Ribeiro, D. (1996). *O Papel Do Supervisor No Desenvolvimento Do Professor Reflexivo - Estratégias de Supervisão* in: Alarcão (Ed.), *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora. (pp.109-110).
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (Série Didática; Ciências Sociais Humanas; 47) Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. (pp.31).
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino* (Série Didática – Ciências Sociais e Humana). 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* (Série Didática no 334- Ciências Aplicadas). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Obtido em 21 de setembro de 2017.
- 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. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte, 3.^a edição. Lisboa. (pp.174).
- Garcia, M.C (1999). *Formação de Professores*. Porto: Porto Editora. (pp.26)
- Gonçalves, J. A. (2009). *Desenvolvimento profissional e carreira docente: fases da carreira, currículo e supervisão*. Sísifo. *Revista de Ciências da Educação*, 8, 23-36. (pp.30).

Libâneo, J. C. Organização e gestão escolar: teoria e prática. 4. ed. Goiânia: Alternativa, 1992.

Silva, D. B. (2013). A importância da planificação do processo ensino aprendizagem. Porto: Porto Editora. (pp.11).

Anexos



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- FIM DE SEMANA
- INTERRUPÇÕES LETIVAS
- FERIADOS
- APRESENTAÇÃO
- TESTE FITESCOLA
- DIA EUROPEU DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR
- OBSERVAÇÕES
- AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA
- UNIDADE DIDÁTICA DE FUTSAL
- UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA DE APARELHOS
- UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL
- UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON
- UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL
- UNIDADE DIDÁTICA DE ATLETISMO
- UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL
- CORTA MATO ESCOLAR
- TORNEIO BASQUETEBOL 3X3
- TORNEIO INTERTURMAS BADMINTON
- UNIDADE TORNEIO INTERTURMAS VOLEIBOL
- TORNEIO TRIBOLA
- MEGA SPRINT

Figura 1 - Planificação Anual de Atividades.

UNIDADE DIDÁTICA		Ginástica de Aparelhos			Planificação			
POPULAÇÃO ALVO	ANO	12 ^a	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afetivo <i>SABER ESTAR</i>	30%	Assiduidade	6,0%	Observação Direta; Frequência; SC D & E; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
	TURMA	C				Pontualidade	6,0%	Observação Direta; Frequência; SC A & P; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
						Cooperação	6,0%	Observação Direta; Frequência; SC A & P; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
						Participação	6,0%	Observação Direta; Frequência; SC A & P; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
						Respeito Cívico	6,0%	Observação Direta; Frequência; SC H & S; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
Masculino	9	D. Cognitivo <i>SABER COMO SE FAZ</i>	10%	teste prático	10,0%	Observação Direta; Escala par: 0(NE) 1(EM) 2(EB) 3(EMB); (soma / max) X 100		
Feminino	7	D. Psicomotor <i>SABER FAZER</i>	60%	Conteúdos Programáticos	60,0%	Observação Direta; Escala par: 0(NE) 1(EM) 2(EB) 3(EMB); (soma / max) X 100		
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	Início e Término	Início a 04/10/2018 e término a 06/12/2018					
		Número de Aulas	9 Aulas de 90 minutos de tempo letivo efetivo (proposta)					
	MATERIAIS	Instalações	sala de Ginástica					
	HUMANOS	Funcionários	2					
	Outros	Alunos- responsáveis pela regulação da aprendizagem; Estagiários auxílio na montagem do material e supervisão das atividades.						
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS		<p>Ser assíduo; Ser pontual; Trabalhar em grupo/equipa; Evidenciar autonomia e responsabilidade; Respeitar e cumprir regras.</p> <p>Compreender e aplicar os princípios e ações técnicas, táticas, regulamentares e organizacionais das atividades físicas desportivas selecionados, bem como as respetivas regras de segurança; Aplicar os conhecimentos adquiridos em novas situações de aprendizagem; Dar significado às ações técnico-motoras individuais e coletivas; Conhecer e elevar o nível funcional das capacidades motoras; Expressar-se corretamente no domínio da Língua Portuguesa oral e escrita.</p> <p>desenvolvimento do aluno. B - Relativamente à Ginástica de Aparelhos realiza em situação de exercício:</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto de eixo: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: Realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. 1º voo: O corpo deverá estar em postura alongada com elevação dos pés na horizontal. Apoio: os braços deverão estar estendidos e alinhados com o tronco. Impulsão dos braços com simultâneo fecho das pernas estendidas sobre o tronco. 2º voo: abertura controlada para uma receção estável; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto de extensão: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: elevar os membros superiores; Extensão total do corpo; olhar dirigido para a frente; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto Engrupado: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: corpo na vertical com flexão das pernas ao peito, na fase mais alta do voo, tocar com as mãos nos joelhos; olhar dirigido para a frente; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto ½ Pirueta deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: elevar os membros superiores; extensão total do corpo; no ponto mais alto do voo, roda o corpo, e com ajuda dos braços executa meia volta (180°); a cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto Pirueta Completa: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: elevar os membros superiores; extensão total do corpo; no ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto Carpa com os membros inferiores afastadas: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: elevar os membros superiores; extensão total do corpo; afastar os membros inferiores estendidos no ponto mais alto do salto; tocar com as mãos nos pés ou colocar os membros superiores entre os membros inferiores; Olhar dirigido para a frente; juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da receção; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. Salto de Carpa com membros inferiores afastados: deverá ser efetuada corrida em velocidade progressiva. Pré-chamada: realiza a um pé e deverá ser suficientemente longa para uma ligeira inclinação do corpo atrás. Chamada: é a dois pés e à largura dos ombros, trazer os braços de trás para a frente; elevar a bacia acima da linha dos ombros. Salto: elevar os membros superiores; extensão total do corpo; Junta os membros inferiores estendidos no ponto mais alto do salto; tocar com as mãos nos pés ou colocar os membros superiores entre os membros inferiores; olhar dirigido para a frente; Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da receção; Receção: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores. 						

Figura 2 – Unidade Didática.

UNIDADE DIDÁTICA Ginastica de Aparelhos

Planificação

AULA N.º		DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS
Ano	UD						
12.º	1	04/out	Avaliação diagnóstica	Controlo/ Avaliação	Sala de Ginástica	Minitrampolim; Colchões/tapetes; Colchões de queda.	Questões relativas ao objetivo específico; Exercícios analíticos;
12.º	2	11/out	Avaliação diagnóstica	Controlo/ Avaliação	Sala de Ginástica	Plinto; Reuther; Colchões/tapetes; Colchões de queda; Minitrampolim	Questões relativas ao objetivo específico; Exercícios analíticos;
12.º	3	16/out	Avaliação diagnóstica	Controlo/ Avaliação	Sala de Ginástica	Plinto; Reuther Colchões/tapetes; Colchões de queda.	Questões relativas ao objetivo específico; Exercícios analíticos;
12.º	4	25/out	Domínio do Salto de eixo: - Corrida, pré-chamada e chamada.	1.ª Transmissão/Assimilação e Exercitação	Sala de Ginástica	Plinto, reuther, colchoes, cones, arcos e bancos sucocos.	Explicação do objetivo específico; Exercícios analíticos em situação de execução individual por estações; Questionamento
12.º	5	8/nov	Domínio Ginástica de aparelhos- plinto: - Salto de eixo; - Corrida, pré-chamada, chamada, 1.º voo, apoio, 2.º voo e receção.	1.ª Transmissão/Assimilação e Exercitação	Sala de Ginástica	Plinto, Plinto insuflável, reuther, colchoes e bancos sucocos.	Explicação do objetivo específico; Exercícios analíticos em situação de execução individual por estações; Questionamento
12.º	6	15/nov	Domínio do salto em extensão.	1.ª Transmissão/Assimilação e Exercitação	Sala de Ginástica	Minitrampolim; Colchões/tapetes; Colchões de queda; Plinto	Explicação do objetivo específico; Exercícios analíticos em situação de execução individual por estações; Questionamento
12.º	7	22/nov	Domínio do salto engrupado	1.ª Transmissão/Assimilação e Exercitação	Sala de Ginástica	Minitrampolim; Colchões/tapetes; Colchões de queda; Plinto	Explicação do objetivo específico; Exercícios analíticos em situação de execução individual por estações; Questionamento
12.º	8	29/nov	Domínio do salto pineta vertical 1/2 volta e 1 volta. Salto de capa com membros inferiores afastados e juntos	Avaliação / Controlo	Sala de Ginástica	Minitrampolim; Colchões/tapetes; Colchões de queda; Plinto	Explicação do objetivo específico; Exercícios analíticos em situação de execução individual por estações; Questionamento
12.º	9	6/dez	Avaliação prática	Avaliação / Controlo	Sala de Ginástica	Minitrampolim; Colchões/tapetes; Colchões de queda; Plinto e Reuther.	Observação, análise e avaliação do desempenho individual de cada aluno

Figura 3 – Grelha de estrutura de Conteúdos.

Professor: Rodrigo Lopes		U.D.: Voleibol
Instalações: Ginásio	Hora: 10h50 às 12h20	Tempo de aula: 90 minutos
Função Didática: Introdução/Assimilação	Ano/Turma: 12°C	Nº alunos: 15
Material: Bolas de voleibol, cones e elástico.	Data: 31/01/2019	
Objetivo específico: Domínio do deslocamento e serviço por cima.		
Conteúdos: Posição base, deslocamentos, passe, manchete e serviço por baixo.		
Objetivos Operacionais		
1º Objetivo Operacional		
Ação: Deslocamentos. Contexto: Grupos de 2 ou 3 alunos. Critério de êxito: Deslocamento; Não cruzar apoios; adotar posição base; executar de forma rápida e controlada, parando em equilíbrio.		
2º Objetivo Operacional		
Ação: Deslocamentos Contexto: Grupos de 2 alunos. Critério de êxito: Deslocamento; Não cruzar apoios; adotar posição base; executar de forma rápida e controlada, parando em equilíbrio.		
3º Objetivo Operacional		
Ação: Serviço por cima Contexto: Grupos de 2 alunos. Critério de êxito: Serviço por cima; Pé contrário ao braço de batimento fica à frente; Transporte da bola para a zona de batimento; Arma o braço atrás e acima da cabeça; Lança a bola ao ar; Bater a bola, no ponto mais alto acima e à frente da cabeça; Termina com o braço estendido; Contacta a bola com a palma da mão.		
4º Objetivo Operacional		
Ação: Serviço por cima Contexto: Grupos de 2 ou 3 alunos. Critério de êxito: Serviço por cima; Pé contrário ao braço de batimento fica à frente; Transporte da bola para a zona de batimento; Arma o braço atrás e acima da cabeça; Lança a bola ao ar; Bater a bola, no ponto mais alto acima e à frente da cabeça; Termina com o braço estendido; Contacta a bola com a palma da mão.		



TP	TT	Sequência	Estratégias/Organização	Esquema
10h50 11h05	15'		- Tempo de balneário. - Chamada.	
11h05 11h10	5'	Introdução/Introdução Inicial	O professor junta os alunos à sua frente, fazendo uma introdução da aula. Questionamento sobre a aula anterior. Informa os alunos das regras que devem ter na aula, para a segurança de todos. Refere qual o objetivo específico da aula e como se vão desenvolver os exercícios. Jogo lúdico da balata quente.	
11h10 11h18	8'	1º Objetivo Operacional	Consiste num jogo 2x2 ou 3x3 em que o objetivo é que os alunos se desloquem para a zona onde a bola vai cair. Assim os alunos devem agarrar a bola abaixo da cintura e lançar de imediato. O lançamento deve ser de baixo para cima com as duas mãos (há padoleiro). Antes de realizar o jogo os alunos devem dar 2 a 3 voltas ao campo.	
11h18 11h20	2'		Transição/Instrução/organização	
11h20 11h24	4'	Alongamentos	Os alunos devem estar afastados uns dos outros, e dispostos ao longo do ginásio para complementar o aquecimento e alongamentos de acordo com a instrução do professor.	
11h24 11h27	3'		Transição/Instrução/organização	
11h27 11h33	6'	2º Objetivo Operacional	Frente a frente, em que um aluno faz lançamentos e o outro tem de se deslocar para a zona onde a bola vai cair e executar passe de dedos ou manchete de acordo com o nível em que a bola se apresenta. Cada grupo ocupa um espaço que permita realizar deslocamento para frente e atrás como para os lados. Após executar 5x troca as funções.	
11h33 11h35	2'		Transição/Instrução/organização	
11h35 11h43	8'	3º Objetivo Operacional	Frente a frente, um aluno executa o serviço por cima e outro agerra a bola. Vigilante: - O aluno que recebe o serviço deve se colocar na zona da bola, em que vai cair para receber em manchete ou em passe de dedos. Na realização do exercício, se as bolas tiverem dispersas, para melhorar a organização dos grupos, os alunos só executam o serviço ao apito do professor.	
11h43 11h46	3'		Transição/Instrução/organização	
11h46 12h07	21'	4º Objetivo Operacional	Jogo reduzido e condicionado 2x2. Os alunos para iniciar o jogo devem realizar serviço por baixo e por cima em que na continuação do jogo só podem fazer passe e manchete. O ponto só é válido se realizarem 3 toques obrigatórios por equipa. Os alunos devem fazer a contagem da pontuação do jogo e trocar as equipas.	



TP	TT	Sequência	Estratégias/Organização	Esquema
12h07 12h10	3'	Balanco final	Ao final, os alunos param o exercício e aproximam-se do professor. Balanço final da aula, mencionando feedbacks gerais e individuais, juntamente com alguns erros comuns executados na aula, indicando também aspetos positivos e negativos. Ponte para a próxima aula.	
12h10 12h20	10'		Tempo de balneário	



Figura 4 – Plano de Aula.

Ano: 12º Turma: C Ano Letivo: 2018/2019		Registo do comportamento individual das aulas de educação física			
Nº	Nome	14/11/2018	16/11/2018	21/11/2018	23/11/2018
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

(-) Registo de uma ou mais advertências na aula.
(+) Registo de um bom comportamento.



Figura 6 – Ficha de Registo do comportamento.

CLASSIFICAÇÃO FINAL DAS UNIDADES DIDÁCTICAS										
ALUNOS	UD1+2	SABER SER ESTAR 30% (6V)					SABER	Avaliação		
	Progressão Aprendizagem / Avaliação Final	Assiduidade	Pontuali	Cooperação	Participação	Resp Cívico	Teste / QA	AutoAvaliação	UD 1+2	CLAS FINAL 1ºP
	60%(12v)	6%(1,2V)	6%(1,2V)	6%(1,2V)	6%(1,2V)	6%(1,2V)	10%(2V)			
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										

Figura 9 – Grelha de Avaliação Final.

Avaliação Intercalar - Informações	2018 2019
---	-------------

Disciplina: **Educação Física**Período letivo: **1º**Ano / Turma: **12ºC**

Identificação		Parâmetros							Classificação dos testes	Observações
Nº	Nome	E. assíduo e Pontual	Faz-se acompanhar do material necessário	Comporta-se adequadamente	Contribui ativamente para dinâmica da aula	Cumpre com as tarefas solicitadas	Tem bom relacionamento com os colegas	Tem revelado progressos a nível psico-motor		
1										(*) A turma é empenhada, colabora nas tarefas das aulas, mas por vezes, com distrações entre os alunos.
2										
3		NS	MB	S	NS	NS	S	S		
4		B	MB	S	S	S	S	S		
5										
6		S+	MB	S	S	S	S	S		
7		B	MB	S	S	S	S	S		
8		B	MB	S-	S	S	S	S		
9		S+	MB	S	S	S	S	S		
10		B	MB	S	S	S	S	S		
11										
12										
13		MB	MB	S	S	S	S	S		
14		S	MB	S	S	S	S	S		
15		B	MB	S	S	S	S	S		
16		S	MB	S	S	S	S	S		
17		MB	MB	S	S	S	S	S		
18		S+	MB	S	S	S	S	S		
19		S	MB	S	S	S	S	S		
20		S	MB	S	S-	S	S	S		
21										
22										

NOTA: utilizar – Fraco (F), Não Satisfaz (NS), Satisfaz (S), Bom (B), Muito Bom (MB)

(*) – A Avaliação Teórica (teste escrito) bem como a Avaliação Prática Final, serão realizadas no final do período.

(**) – Esta aluna encontra-se de Atestado Médico. Não faz aulas práticas.

O professor: **António Machado**Data: **Outubro 2018**

Figura 10 – Ficha de Avaliação Intercalar.

AE JOÃO DE ARAÚJO CORREIA											
REGISTO DE FALTAS- 1º Período						12ºD					
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA											
Ano Letivo											
2018 / 2019											
		DATA									
		03/out	05/out	10/out	12/out	17/out	19/out	24/out	26/out	31/out	
Nº	NOME	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
LEGENDA	FM - Falta de Material	F - Falta de Presença				A- Atraso					
	FM - Apresentou justificação por escrito do E.E.										
	AT - Atestado médico				L-Lesão						
Outubro 2018		O Professor de Ed. Física,									
		António Machado									

Figura 11 – Ficha de Registo de Faltas para o Diretor de Turma.

Unidade Didática: Data:	Avaliado: Elisabete Moreira Avaliador: Rodrigo Lopes	
Prática de Ensino Supervisionada (PES)		Nota
1º Parâmetro – INTRODUÇÃO DA AULA No início da aula, o professor, de forma clara e sem perda de tempo informa 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 O professor intervém 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 O professor organiza a atividade no espaço de aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos de aula e a detenção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula.		
4º Parâmetro – GESTÃO DE RECURSOS O professor faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo de Empenhamento Motor.		
5º Parâmetro – INSTRUÇÃO/INTRODUÇÃO DAS ATIVIDADES O professor explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns alunos e/ou auxiliares de ensino, para apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia do tempo.		
6º Parâmetro – REGULAÇÃO DAS ATIVIDADES O professor intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus 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 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 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, o professor revela capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.		
TOTAL		
NOTA CONVERTIDA		

Figura 12 – Ficha de Observação de Aulas.