

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA**

2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Francisco João Ribeiro Coelhoos Moreira



Vila Real 2019

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

Agradecimentos

Desde o começo do Estágio Pedagógico (EP) que sentiu o apoio de muitas pessoas, foi de fato importante e reconfortante para ele pois sentiu que com o seu trabalho é possível encontrar o que existe além dos sonhos, tanto pessoais como profissionais. A todos, muito obrigado.

À Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (UTAD), pois mesmo à distância os seus profissionais sempre cumpriram o seu trabalho. Em especial ao seu orientador, Professor Doutor Francisco Saavedra, que desde o primeiro dia o apoiou dedicando o seu tempo para o ajudar a ultrapassar as dificuldades encontradas ao longo desta etapa.

À Escola Secundária de Mirandela (ESM) e a todos os seus funcionários e professores, que desde o primeiro instante que foram receptivos à sua presença. Ao seu professor Supervisor pela forma como o foi conduzindo e auxiliando no decorrer de todo o EP, pelas relações estabelecidas, pela partilha e transmissão de conhecimentos e pelas sugestões oferecidas.

Agradece a toda a sua família, em especial aos seus pais, que sempre o apoiaram, nos bons e maus momentos. Sabendo que os irmãos são amigos que Deus nos dá e que os amigos são irmãos que encontramos na vida, a todos os verdadeiros amigos dedica as mesmas palavras. Eles sabem aquilo que significam.

Aos seus colegas de Mestrado, ainda que todos espalhados em escolas diferentes, nunca deixou de existir entrelaçada entre todos, superando os obstáculos e encontrando soluções, sempre em prol da sua evolução.

Aos alunos que juntos partilharam esta experiência, a turma do 12ºA e do 9ºE, porque para além de poder colocar em prática todas as aprendizagens e os conhecimentos que foi construindo e aos quais se foi moldando, foram pessoas com quem aprendeu muito e na presença das quais pode passar por uma experiência enriquecedora, não só em termos profissionais como em termos pessoais.

Resumo

A formação dos professores é muito importante, assim o Estágio Pedagógico foi crucial para obter e moldar conhecimentos e competências, e para confrontar e completar a teoria com a prática.

O presente documento refere-se ao Estágio Pedagógico, inserido no ciclo de estudos conducentes ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, efetuado na Escola Secundária de Mirandela, em Mirandela no ano letivo 2018/2019, com as turmas do 9ºE e do 12ºA, que visa apresentar, de forma detalhada, todo o trabalho desenvolvido enquanto estagiário, bem como uma reflexão crítica sobre a experiência pedagógica em contexto escolar.

O presente relatório, para além de caracterizar todas as atividades desenvolvidas ao longo da Prática de Ensino Supervisionada e as competências adquiridas, apresenta uma reflexão crítica sobre todo o trabalho desenvolvido, bem como a experiência e aprendizagem adquirida ao longo do ano escolar.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Prática de Ensino Supervisionada; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem.

Abstract

Teacher education is very important, so Pedagogical Internship was crucial for gaining and shaping knowledge and skills, and for confronting and completing theory with practice.

This document refers to the Pedagogical Internship, inserted in the cycle of studies leading to the Master degree in Physical Education Basic and Secondary Education Teaching in Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, held at Escola Secundária de Mirandela, in Mirandela in the academic year 2018/2019, with the classes of 9th E and the 12th A, which aims to present, in detail, all the work developed as an intern, as well as a critical reflection on the pedagogical experience in the school context.

This report, in addition to characterizing all activities developed during the Supervised Teaching Practice and the acquired competences, presents a critical reflection on all the work developed, as well as the experience and learning acquired throughout the school year.

Keywords: Pedagogical Internship; Supervised Teaching Practice; PE; Teaching-Learning Process.

Índice

Resumo	IV
Abstract	V
Lista de Abreviaturas	VIII
Introdução	9
1. Enquadramento geral do estágio	12
1.1. Dimensão Pessoal	12
1.2. Expetativas	13
1.3. Integração na Escola	14
1.4. Caracterização da Escola	14
1.5. Turmas	15
1.6. Estudo de Turma	16
1.6.1. Amostra	17
1.6.2. Procedimentos	17
1.6.3. Instrumentos	17
1.6.4. Conclusões Pedagógicas	18
2.1. Planeamento	21
2.1.1. Planeamento Anual	21
2.1.2. Unidades Didáticas (UD)	22
2.1.3. Planos de Aula	22
2.2. Prática de Ensino Supervisionada	23
2.2.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica	24
2.2.1.1. Instrução	25
2.2.1.2. Gestão	26
2.2.1.3. Disciplina	26
2.2.1.4. Clima ²⁷	
2.3. Balanços de Aula	27
2.4. Avaliação	28

2.4.1. Avaliação Diagnóstica (AD)	28
2.4.2. Avaliação Formativa (AF)	29
2.4.3. Avaliação Sumativa (AS)	29
3.1. Corta-mato escolar	32
3.2. Mega Escolar - Mega Km e Mega Sprint	33
3.4. Festa do Desporto Escolar (DE)	34
4. Reflexão Crítica	35
Referências Bibliográficas	37
Anexos	38

Lista de Abreviaturas

EP - Estágio Pedagógico

UTAD - Universidade de Trás-os-Montes de Alto Dourado

ESM - Escola Secundária de Mirandela

AEM - Agrupamento de Escolas de Mirandela

UD - Unidade Didática

PA - Plano de Aula

AD - Avaliação Diagnóstica

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

NEF - Núcleo de Educação Física

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) teve início em Setembro de 2018 e término em Junho de 2019. O estagiário teve como orientador da UTAD o Professor Doutor Francisco Saavedra, e como Supervisor de Estágio o Professor Nuno Lima.

Relativamente à importância da formação no trabalho dos professores é notório que a escola é reflexo da sociedade onde está inserida e, como tal, tanto os professores como os alunos podem ter reações diferentes perante diversas situações. Cada indivíduo afirma a sua personalidade e modo de agir perante as questões do quotidiano escolar. Neste contexto, o professor tem como missão lidar com a formação dos jovens que ingressam no ambiente escolar, todos vindos de diferentes ambientes culturais, geográficos, socioeconómicos, entre outros.

Para que o processo de ensino aprendizagem seja bem-sucedido, e o professor consiga ter sucesso na liderança dos alunos, para além de ter que os conhecer e de se guiar por uma axiologia própria, também é indispensável que este passe por uma formação. O docente torna-se uma peça fundamental na sua formação e no ensino e evolução dos seus alunos. Assim, a formação inicial dos professores é um processo de extrema importância para o exercício da função docente, especialmente a fase do EP, pela oportunidade de aprendizagem desenvolvida ao longo da prática pedagógica supervisionada.

O EP assume um papel de grande relevância em todo o processo de aprendizagem académica, visto que, em todo processo de formação, três anos de formação graduada (1º ciclo e dois anos de formação pós-graduada (2º ciclo), perfazendo um total de cinco anos de formação superior, esta é a fase que podemos designar de convergência, de confrontação entre os saberes “teóricos” da formação inicial e os saberes “práticos” da experiência profissional e da realidade social do ensino (Piéron 1996).

Este documento tem a finalidade de descrever e refletir as atividades feitas durante o ano letivo. Ao longo do processo de ensino-aprendizagem realizou-se um balanço como forma de auto-observação do trabalho concretizado, descrevendo as expectativas iniciais relativamente ao ano de estágio, enumerando as tarefas realizadas e, posteriormente, realizando uma reflexão na qual constam os aspetos negativos, positivos, as dificuldades sentidas, formas de ultrapassar os obstáculos encontrados e, principalmente, a experiência pessoal e profissional que o estágio proporcionou e os aspetos afirmativos que trará num futuro próximo.

Desta forma, este relatório está estruturado de forma cronológica, de modo a abordar todas as partes subjacentes ao trabalho desenvolvido ao longo do ano de estágio e do processo ensino aprendizagem. Primeiramente será feita uma breve apresentação, onde se fala sobre o passado e presente do estagiário, seguida de uma caracterização das expectativas referentes ao estágio. Numa segunda fase serão referidos, quer o contexto

quer o local do estágio, incluindo a caracterização do agrupamento em questão, bem como os recursos que estiveram à disposição para utilizar ao longo do estágio. Posteriormente será abordada a prática pedagógica, incluindo todo o processo de planeamento, avaliação e registo, bem como, as atividades extracurriculares que desenvolveu, participou e colaborou ao longo do ano escolar.

Capítulo 1

1. Enquadramento geral do estágio

Este capítulo tem como objetivo descrever algumas características pessoais do estagiário assim como as características do estágio. Numa primeira fase apresenta-se a dimensão pessoal, as expectativas e a integração na escola por parte do estagiário. Seguidamente, descreve-se a escola, as turmas que fizeram parte do estágio, tal como todos os procedimentos, instrumentos adotados e as conclusões pedagógicas com o intuito de planear a melhor forma de trabalhar as turmas para atingir o objetivo definido.

1.1. Dimensão Pessoal

Desde sempre que a atividade física e o desporto fizeram parte da vida do estagiário e das suas rotinas, sem qualquer margem para dúvida que as vertentes da Educação Física e do Desporto são reflexo da pessoa que é.

Nascido a 27 de abril de 1996, natural de Mirandela, começou o seu percurso desportivo com apenas cinco anos, devido à influência do seu irmão mais velho, ingressou a sua “carreira desportiva” no ténis de mesa, no Clube de Ténis de Mesa de Mirandela, “nasceu” num berço de ouro, visto que este clube é um dos melhores clubes de formação a nível nacional. Desde cedo começou a manifestar bastante interesse por esta modalidade, atingindo resultados a nível nacional, quer individualmente quer coletivamente. Aos 10 anos de idade foi convocado pela seleção nacional para participar no *Euro Mini Champs*, campeonato de europa para jovens com idades inferiores a 12 anos, continuou a fazer alguns estágios pela seleção, só aos 17 anos de idade é que voltou a representar as cores da bandeira nacional, no *Open* de Portugal. Atuando nesse ano na 1º divisão nacional de sénior.

A par do ténis de mesa, que ocupava maior parte do seu tempo, sempre teve gosto em praticar outras modalidades, mais acentuadamente o futebol e o voleibol.

Todo este percurso desportivo, o gosto pelo desporto e o sonho de fazer do desporto vida fez com que a sua candidatura ao ensino superior caísse sobre essa área. Desta feita candidatou-se para o curso de Ciências do Desporto, na UTAD. A escolha desta universidade, primeiro era a localização, era perto da sua cidade natal, e segundo por opiniões pessoais de pessoas ligadas a área desportiva, bem como colegas que já frequentavam o curso, que o aconselharam, dando como muita positiva a sua reputação.

Com a entrada para a universidade, tornar-se-ia difícil conciliar as aulas com os treinos, tendo em conta a distância e os horários, assim deu por “terminada” a sua carreira de jogador, e foi convidado para treinar o Clube de Ténis de Mesa de Vila Real, clube que estava em crescimento, foi-lhe proposto um projeto ao qual se empenhou e dedicou,

trabalhou com este clube durante os 3 anos de licenciatura. No 3º ano de Licenciatura, optou pelo ramo de Atividades de Academia e Prescrição do Exercício, onde começou a ganhar o gosto pela área do *fitness*, quer na parte da musculação quer nas aulas de grupo, onde teve que realizar estágio durante um semestre no ginásio da UTAD. Ainda de realçar que durante estes 3 anos, fez parte da equipa de voleibol da UTAD, participando em todos os torneios realizados pelos alunos de 1º ano de Ciências do Desporto.

No primeiro ano de Mestrado, foi um ano onde estive parado, no sentido de não estar ligado a nenhum clube desportivo, ano esse onde frequentou o ginásio, fazendo musculação. No segundo ano, 2º semestre, deu início à prática de ensino supervisionada, e ingressou no Futsal Clube de Mirandela, que apesar de ser atleta, foi vantajoso retirar algumas ideias e até aperfeiçoar a sua relação e postura diante dos alunos. Foi uma experiência que enriqueceu o estagiário a nível pessoal e profissional, abrindo portas a novos projetos, e principalmente ver a diferença entre a relação professor/aluno, treinador/atleta, bem como os diferentes objetivos de aprendizagem.

1.2. Expetativas

“As pessoas dizem frequentemente que a motivação não dura. Bem, nem o banho – e é por isso que ele é recomendado diariamente.”

(Zig Ziglar, s.d.)

Iniciando este espaço, o estagiário frisa que foi um ano maravilhoso, rico e inesquecível, mas confessa que, antes do seu início, não sabia ao certo aquilo que o esperava nem o que podia encontrar. Tão pouco sabia se estaria preparado. Com o desenrolar das situações e com o tempo que foi passando, foi-se apercebendo e mentalizando-se que sim.

No final do 1º ano do Mestrado, chegou a altura de escolher a escola onde iria realizar o estágio. Várias razões justificaram a facilidade na escolha do local, para a sua realização. Primeiramente, a vontade de realizar em Mirandela, uma vez que seria menos dispendioso e visto que foi onde frequentou o ensino básico e secundário. De seguida, as boas referências e o facto de saber que iria ser bem recebido na instituição referida. Para isto se realizar, foi necessária a criação de um protocolo entre a escola e a UTAD, protocolo que teve de ser aprovado pelas duas instituições. O único entrave existente era o pouco contacto que o estagiário teria com o professor orientador da universidade e por ser o único da escola, não contando com o apoio direto dos colegas.

No que toca às expetativas estava dividido, por um lado sentia-se ansioso pelo início, conhecer as turmas, por em prática todas as suas ideias e aprendizagens, mas por outro lado receoso uma vez que com o passar dos anos a educação física tornou-se cada vez mais desvalorizada por parte dos alunos, podendo não conseguir controlar a situação.

Apesar disso, previa um ano de aprendizagem, de trabalho árduo, com muitas emoções e, sobretudo, um crescimento profissional e pessoal.

Logo no início do estágio, sentiu-se confiante e consciente que teria que ter uma postura rigorosa para conquistar o respeito dos alunos desde o princípio.

1.3. Integração na Escola

Antes de esta jornada começar, o estagiário reuniu várias vezes com o professor supervisor da escola, para definir metas e ajustar algumas situações. O facto de o supervisor ter sido seu professor durante o seu percurso nesta escola, do 7º ao 12º ano, facilitou em todos os aspetos o seu trabalho, quer a relação profissional bem como a pessoal, não interferindo com a exigência da função que iria assumir.

A sua integração na escola foi fácil, uma vez que já conhecia a maioria dos docentes e funcionários, bem como as instalações, o mais estranho foi a convivência com alguns professores que foram seus docentes no secundário, tratando-os como colegas de trabalho. Desde o início que foi tratado como professor e todos o acolheram da melhor forma possível, recorrendo a eles sempre que necessário.

Relativamente aos professores do departamento de educação física receberam-no de braços abertos, dando o apoio necessário nas fases mais críticas, sugestões de melhoramento, situações futuras que poderiam acontecer na aula, sabendo com o que contar bem como o que fazer.

O supervisor desde o início sempre demonstrou disponibilidade para qualquer dúvida que o estagiário tivesse. Fez questão que este estivesse presente em todas as tarefas realizadas pela escola com o intuito de vivenciar a sua realidade. Ambas as turmas atribuídas, já tinham sido lecionadas pelo professor supervisor, nos anos transatos, facilitando assim, ao estagiário, a sua integração e a relação com os alunos.

1.4. Caracterização da Escola

O Agrupamento de Escolas de Mirandela (AEM) resulta do reordenamento da rede escolar do Concelho Mirandela, ocorrido em 2012, e integra os estabelecimentos de educação e de ensino não superior. Desta forma, o AEM abrange as seguintes escolas e Jardins de Infância:

1. Estabelecimentos do Ensino Pré-Escolar

Jardim-de-infância de Mirandela; Jardim-de-infância de Avidagos;
Jardim-de-infância de Passos; Jardim-de-infância de Frechas;

Jardim-de-infância de Romeu; Jardim-de-infância de Torre Dona Chama.

2. Estabelecimentos do 1º ciclo do Ensino Básico

EB Convento; EB Fomento; EB Luciano Cordeiro; EB de Pereira; EB Torre Dona Chama.

3. Estabelecimentos do 2º Ciclo

EB Luciano Cordeiro; EB Torre Dona Chama.

4. Estabelecimentos de 3º ciclo do Ensino Básico

Escola Básica Torre de Dona Chama.

Escola Secundária de Mirandela.

5. Ensino Secundário

Escola Secundária de Mirandela

A ESM, onde foi realizado o EP é a sede do Agrupamento, localizada na Rua D. Afonso Terceiro, 5370-430 Mirandela. No que toca aos recursos materiais e espaciais, para a prática da disciplina de Educação Física, a ESM, conta com o pavilhão gimnodesportivo, apetrechado com o material necessário para as modalidades de voleibol, futsal, futebol, basquetebol, ginástica, *badminton*, atletismo e andebol. O campo exterior, contém a pista de atletismo, duas balizas, quatro tabelas de basquetebol e uma caixa de areia. Para além destas, são usadas três instalações nas imediações da ESM, as piscinas municipais, onde é lecionada a modalidade da natação, o pavilhão do Inatel, onde podem ser praticadas as modalidades anteriormente referidas à exceção da natação. Tem, também, a seu dispor o Campo Desportivo da Reginorde onde é lecionada a modalidade de futebol.

1.5. Turmas

As turmas com quem o estagiário lidou durante todo o EP, a par dos seus professores e o seu supervisor, foram aquelas que contribuíram para a formação como professor, foi com estes alunos que ele colocou em prática todas as aprendizagens obtidas durante o seu percurso académico, adquirindo experiência para exercer a sua função com rigor e excelência.

Neste contexto, e sendo de carácter obrigatório a leccionação de dois ciclos de estudos distintos, dias antes de se dar início ao ano letivo, numa reunião com o professor supervisor Nuno Lima, ficaram definidas quais as turmas que seriam da responsabilidade do estagiário. O professor mostrou o horário dele e deixou o estagiário à vontade relativamente à escolha das turmas. Apesar da liberdade dada ao estagiário a escolha recaiu sobre as turmas do 9ºE e 12ºA, uma vez que eram as únicas turmas que não tinham aula à segunda-feira, dia em que o estagiário tinha de se deslocar à UTAD, devido ao facto de ter aulas do Mestrado em Vila Real.

A turma do 9ºE, era constituída por 20 alunos, sendo 11 do género feminino e nove do género masculino, enquanto a turma do 12ºA era constituída por 26 alunos, 20 do género feminino e apenas seis do género masculino, sendo que em ambas as turmas nenhum aluno apresentava Necessidades Educativas Especiais.

Uma vez que o professor supervisor já conhecia as duas turmas, alertou o estagiário para aqueles alunos que seriam mais propensos a perturbar o bom funcionamento da aula, mas referiu que, de forma geral, eram duas turmas bem comportadas.

Apesar das diferenças de idade, as duas turmas apresentavam níveis idênticos no que toca ao domínio motor nas diversas modalidades dadas ao longo do ano letivo.

1.6. Estudo de Turma

Para poder planear adequadamente a tarefa de ensino e atender às necessidades do aluno é necessário conhecer o aluno e seu ambiente, saber quais as aspirações, frustrações, necessidades e possibilidades dos alunos. (Amaral, Santos e Andrade, 2007).

Sendo assim é de extrema importância que o estagiário tenha total conhecimento sobre as turmas que vai leccionar, permitindo perceber as diferenças entre alunos para saber que postura e comportamento deve adotar perante as diversas situações que podem ocorrer ao longo do ano letivo.

Desta forma, foi realizado um estudo de turma no início do ano letivo, tendo como principal objetivo a caracterização da turma, permitindo conhecer os alunos de forma individual, nos domínios pessoal, sócio afetivo, cognitivo e desportivo. Para, posteriormente, poder elaborar estratégias que promovam a inclusão de alunos com maiores dificuldades na integração da turma, bem como a criação de estratégias de atuação, que permitiram ajustar a sua intervenção pedagógica nos diferentes casos, conseguindo criar um melhor ambiente durante a aula.

Assim, para conhecer melhor os alunos quanto aos seus interesses foi aplicado um questionário individual, onde se pretendia tomar conhecimento do seu percurso escolar, o interesse pelo desporto e a educação física bem como a ocupação dos tempos livres. Relativamente à sua capacidade física foram aplicados alguns testes do programa FitEscola.

1.6.1. Amostra

A população-alvo deste estudo foi a turma A do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária de Mirandela, no ano letivo de 2018/2019. Esta é constituída por 26 alunos em que, seis são do género masculino e 20 do género feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos.

1.6.2. Procedimentos

Para a realização do estudo, foram recolhidos dados através da aplicação de dois instrumentos, questionário individual e o programa FitEscola.

O preenchimento do questionário ocorreu no dia 20 de setembro de 2018, tendo os alunos 15 minutos para o preenchimento do mesmo. Todos foram informados quanto ao objetivo do questionário, e este foi previamente lido em voz alta, a fim de esclarecer eventuais dúvidas que pudessem surgir.

Ao longo das aulas dos dias 25 e 27 de setembro de 2018, foram realizados testes do programa FitEscola. Todos os alunos tomaram conhecimento do procedimento de cada teste. Os dados recolhidos não representam a totalidade da turma, visto que 2 alunos apresentaram atestado médico, justificando assim a impossibilidade da realização das atividades práticas da disciplina.

1.6.3. Instrumentos

Para a recolha dos dados, foi aplicado, como anteriormente mencionado, um questionário individual aos alunos e alguns dos testes do programa FitEscola.

Relativamente ao questionário, que tinha como objetivo a caracterização da turma, este apresentava questões relativas a diferentes setores, sendo eles:

➤ Percurso Escolar

- Se reprovou alguma vez?
- Quantas vezes?
- Se quer ingressar no Ensino Superior?

➤ Educação Física

- Qual o interesse pela disciplina?
- Modalidade preferida

- Modalidade que menos aprecia
- Interesses fora do contexto escolar
 - Se pratica desporto
 - Qual e com que frequência?
 - Que costuma fazer nos tempos livres

Quanto ao programa FitEscola, que visa avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças adolescentes, foram realizados os seguintes testes:

- Composição Corporal - Índice de Massa Corporal e Perímetro da Cintura;
- Aptidão Aeróbia - Vaivém;
- Aptidão Neuromuscular - Abdominais, Flexões de Braços, Flexibilidade de Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores e Velocidade (40m)

1.6.4. Conclusões Pedagógicas

Quanto ao percurso escolar é de salientar que nenhum aluno desta turma reprovou e que todos têm intenção de ingressar no ensino superior, fator que indica um bom aproveitamento da turma.

Na parte da educação física, os alunos, quando questionados sobre o interesse de 1 a 5 (sendo que 1 equivale a “não gosta” e 5 a “gosta muito”), pela disciplina de educação física, verificou-se que quatro alunos classificaram como 2, dez como 3, oito como 4, e apenas quatro classificaram como 5. O interesse por parte destes não foi o expectável, mas isto pode dever-se ao facto de a disciplina não contar para a média e por a turma ser maioritariamente composta por alunos do sexo feminino, que, por norma, não manifestam tanto interesse para o desporto como os do sexo masculino.

Esta falta de interesse poderá proporcionar um baixo índice de motivação por parte do aluno o que leva o professor a adotar estratégias para combater quer a falta de interesse quer a de motivação. Assim, de acordo com Paiano (1998), no contexto atual, o professor deve passar por uma mudança de atitude, não somente para lidar com alunos mais críticos, mas, também, para lidar com essa falta de motivação, participar nas aulas de Educação Física e encontrar a melhor forma de solucionar tal problema.

Verificou-se que apenas cinco dos 26 alunos praticam desporto fora do contexto escolar, todos entre duas a três vezes por semana. As modalidades preferidas desta turma são o voleibol, basquetebol e o futsal com 14, 10 e 8 votos, respetivamente. Para as modalidades menos apreciadas pelos alunos, obteve-se o atletismo com 7 votos e, a ginástica e a natação com 10 votos.

No que concerne aos dados obtidos pelos testes do programa FitEscola, verificou-se uma prestação média na generalidade da turma, sendo o teste de aptidão aeróbia

(V_{O_2} máx) e as flexões de braços os mais preocupantes. No teste do V_{O_2} máx apenas 21% dos alunos conseguiram realizar o número mínimo de percursos para se encontrarem na zona saudável. Seguido vem o teste de flexões de braços onde apenas 25% dos alunos conseguiram realizar o número mínimo de repetições para se encontrarem na zona saudável. Em contrapartida, os testes que obtiveram melhores resultados foi o teste de abdominais, onde houve uma taxa de 75% de alunos bem-sucedidos, o teste da flexibilidade de ombros, onde a taxa foi de 71%, e o teste do Índice de Massa Corporal, onde houve uma taxa de sucesso de 83%. Nos restantes testes, a taxa de sucesso esteve entre os 40% e 60%, sendo que os que não obtiveram sucesso e estiveram muito perto dos limites da zona saudável.

Para melhorar estes dados, uma das estratégias adotada, ao longo do ano, foi a realização de exercícios de condicionamento físico, no final ou no início de cada aula de 100 min, que visaram trabalhar estas capacidades.

A turma foi trabalhada no sentido da motivação, aqui uma das estratégias utilizadas foi criar uma competição amigável em maior parte dos exercícios, fazendo com que os alunos fossem mais participativos e se interessassem mais pela aula, com o objetivo de aumentar o tempo de empenhamento motor específico, o estagiário optou pela utilização de exercícios em forma de circuito, diminuindo o número de alunos por postos e, consequentemente diminuindo o tempo de espera para cada aluno, rentabilizando os períodos de aprendizagem em cada um. Tendo em conta o largo número de alunos do sexo feminino, ser seletivo no que toca à escolha dos exercícios e dos grupos, para que estes fossem os mais adequados ao nível geral de desenvolvimento da turma.

Capítulo 2

2. Tarefas do Estágio Pedagógico

Neste capítulo é descrito todo o processo realizado por parte do estagiário ao longo do ano letivo. Numa primeira fase apresenta-se o planeamento, onde constam os planos de aula e as unidades didáticas. Na fase seguinte, descrevem-se a prática de ensino supervisionada e todos os procedimentos e estratégias adotados para o bom funcionamento da aula. Posteriormente, refere-se a importância dos balanços de aula e por último todo processo avaliativo.

2.1. Planeamento

Segundo Barroso (2013), a planificação é um fator importante de auxílio da prática pedagógica, contribuindo para o sucesso do processo ensino-aprendizagem, uma vez que permite ao docente fazer uma previsão do que poderá ser a sua aula, definindo o conjunto de objetivos, conteúdos, experiências de aprendizagem, assim como a sua avaliação. O autor sugere que a planificação é um processo importante pois, exige uma reflexão, organização e preparação para uma melhor orientação para situações futuras, não levando à regra, pois podem existir mudanças face à realidade encontrada.

Neste contexto, o planeamento do grupo de educação física foi apresentado na primeira reunião onde ficaram esclarecidas as regras, os critérios de avaliação e a planificação por cada ano e ciclo de estudos. Assim, desde cedo, o estagiário foi alertado pelo supervisor para a definição de objetivos no planeamento, e nesse sentido, foi necessário analisar o planeamento anual, bem como realizar as unidades didáticas, estudo de turma e planos de aula.

2.1.1. Planeamento Anual

O planeamento anual foi entregue na primeira reunião do departamento de educação física através de um documento que discriminava as modalidades abordadas em cada período letivo e por cada ano e ciclo de estudos, bem como os critérios de avaliação.

Posteriormente, através de uma reunião com o supervisor, definiram-se objetivos gerais, enfatizando o desenvolvimento da autoestima dos alunos, promoção da saúde, desenvolvimento de competências sociais, aumentar a integração nas turmas, assim como o gosto pela disciplina e pela prática de exercício físico e, por fim, promover a valorização da disciplina.

2.1.2. Unidades Didáticas (UD)

A UD é um documento relativo a cada modalidade a lecionar.

Bento (2003), afirma que as UD são partes fundamentais do programa de uma disciplina, mostram aos professores e alunos as etapas de ensino e aprendizagem. Posto isto, uma UD é um conjunto ordenado de atividades, que estão estruturadas e articuladas, para desta forma serem atingidos os objetivos em relação aos conteúdos propostos.

Assim, este documento contém as matérias a serem lecionados em cada aula, bem como os seus objetivos. Neste, deve ser seguida uma sequência lógica e metodológica dos conteúdos, partindo dos mais simples para os mais complexos. No entanto, este pode sofrer alterações tendo em conta a realidade encontrada, tanto nas dificuldades sentidas na turma como na escassez do material e espaço.

Em todas as UD realizadas foi definida a população alvo, critérios de avaliação, caracterização dos recursos, definição de objetivos, métodos de controlo e estratégias a adotar.

Quanto à planificação das UD utilizou-se a primeira aula para avaliação diagnóstica, que permitiu aferir a capacidade dos alunos e ajustar o objetivo às capacidades da turma. De seguida, recorreu-se à aula de exercícios a pares com o intuito de promover um maior número de repetições dos gestos técnicos de maneira a transmitir os conteúdos, a facilitar a sua assimilação, de forma a consolidar esses mesmos conteúdos.

As modalidades abordadas ao longo do ano para as duas turmas foram: (i) voleibol, (ii) atletismo (velocidade/resistência/salto em comprimento/triplo salto), (iii) basquetebol, (iv) *badminton* e (v) andebol. Dentro deste leque, as que geraram mais dificuldades foram as individuais, mais acentuadamente o atletismo, pela falta de experiência e por dificuldade em saber quais estratégias adotar para a melhor interiorização dos conteúdos.

2.1.3. Planos de Aula

O plano de aula é, no fundo, uma planificação a curto prazo, utilizada para estruturar e organizar cada aula de forma sequenciada, havendo ligação entre os objetivos e os conteúdos. É um documento elaborado previamente pelo docente, onde constam as atividades a realizar na aula, contendo uma sequência de exercícios, do mais simples para o mais complexo. Assim, acaba por ser como um guia para o docente, sendo suscetível a alterações tendo em conta o progresso da turma e de recursos espaciais e/ou materiais. Ao longo dos planos tentou-se sempre sobrevalorizar o tempo de atividade motora dos alunos, fazendo com que houvesse o menor tempo possível de repouso, focando-se sempre em exercícios mais dinâmicos, promovendo a competição amigável entre alunos e, consequentemente, aumentando a sua motivação.

Assim, a elaboração do plano de aula divide-se em três fases:

1. A primeira fase (Cabeçalho) contém informações acerca das seguintes características: instalações, material, número de alunos, UD, número da aula, tempo da aula, função didática, objetivo específico e conteúdos;
2. A segunda fase é referente aos objetivos operacionais, dividindo-se em ação, contexto e critérios de êxito;
3. A terceira fase aborda o tempo de cada objetivo, o tempo total, tempo para cada transição/organização, a sequência das tarefas, estratégias, organização e a esquematização dos exercícios

2.2. Prática de Ensino Supervisionada

Alarcão e Trindade (2007), referem que a supervisão pedagógica é o processo em que um professor, em princípio mais experiente e mais informado, orienta um outro professor, ou candidato a professor, no seu desenvolvimento humano e profissional. Posto isto, a prática de ensino supervisionada corresponde à fase em que o professor estagiário coloca em prática todos os ensinamentos adquiridos durante o seu percurso académico, em contexto real, contando sempre com a presença do professor supervisor, durante todo o ano letivo.

Segundo Aranha (2008), uma aula deve ter em consideração os 10 parâmetros a seguir apresentados:

1º Parâmetro – Introdução da Aula: no início da aula, o estagiário, de forma clara e sem perda de tempo, informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da UD, sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.), não se observando dispersão dos alunos;

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

3º Parâmetro – Organização, Controlo e Segurança das Atividades: o estagiário organiza a atividade no espaço de aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos da aula e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo, sistematicamente, na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula.

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

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

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

6º Parâmetro – Regulação das Atividades: o estagiário intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus alunos, corrigindo (feedback), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/conduita apropriada/socio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos;

7º Parâmetro – Linguagem Utilizada: o professor utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.

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

9º Parâmetro – Conclusão da Aula: o professor conclui a aula de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade (dando feedback aos alunos) e despertando os alunos para as etapas seguintes da Unidade Didática (extensão dos conteúdos – aulas seguintes);

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

2.2.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica

Cabem ao professor as tarefas de planear, organizar e controlar o processo de ensino-aprendizagem e, sendo assim, as técnicas de intervenção pedagógica são uma ferramenta interessante no sentido de o ajudar nesse processo, permitindo-lhe melhorar a eficácia pedagógica e consequentemente desenvolver um ensino mais eficiente (Aranha, 2004).

As técnicas de intervenção pedagógica estão relacionadas com um leque de competências que o docente deve dominar, dividindo-se em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima. O docente não as deve analisar de forma individual, mas sim como um todo, permitindo assim exercer a sua função de forma eficiente.

2.2.1.1. Instrução

De acordo com Aranha (2004), esta dimensão refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem. Remete, também, para os comportamentos do professor, que se conectam, diretamente, com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e feedback. Essencialmente esta dimensão tem por âmbito a capacidade de o professor transmitir apenas informação pertinente e necessária.

Por conseguinte, ficou estabelecido que esta instrução devia ser o mais curta, breve e clara possível, de modo a não perder a atenção por parte dos alunos. Assim a informação dada era apenas sobre o objetivo específico da aula e respetivos critérios de êxito, caso a aula tivesse dois ou mais objetivos específicos, a informação sobre estes só era dada após conclusão dos objetivos operacionais anteriores.

Na primeira aula o estagiário fez questão de estipular as regras de segurança, no que toca a objetos pessoais que pudessem prejudicar a sua segurança e a dos colegas, bem como possíveis situações de perigo relacionados com o espaço onde iria decorrer a aula. Isto fez com que, nas aulas futuras, os alunos tivessem essa preocupação. Mesmo assim, durante a instrução, o estagiário esteve sempre atento de modo a detetar esses objetos para eventuais casos de esquecimento, reforçando sempre possíveis situações de risco no espaço específico.

Acabada a instrução, segue-se a demonstração do primeiro objetivo operacional. Neste ponto, o estagiário optou por duas opções, quando eram gestos técnicos específicos, como se sentia à vontade com o domínio desses gestos era o estagiário que os demonstrava, quando era um exercício optava pela utilização de agentes de ensino, sob a sua orientação. Esta estratégia permitiu ao estagiário dar reforço aos critérios de êxito, bem como fazer referência a aspetos chave permitindo uma boa dinâmica no exercício. No decorrer das aulas, o estagiário deu sempre ênfase aos *feedbacks*, no sentido de melhorar a eficiência de cada gesto técnico. Assim quando os erros eram comuns, o estagiário optava pelo *feedback* coletivo, parando o exercício e corrigindo para a turma toda, ou então utilizava o *feedback* individual, tendo em atenção a sua colocação de modo a não perder de vista o resto da turma. Neste tipo de *feedback* importava-se por enaltecer inicialmente aquilo que o aluno estava a executar corretamente, elogiando-o e, somente depois, fazia referência aquilo que podia melhorar, fazendo com que o aluno se lembrasse do que tinha sido referido previamente na instrução.

2.2.1.2. Gestão

Segundo Aranha (2004), este campo relaciona-se com os procedimentos relativos à promoção de estruturas de organização. Alude, também, para os comportamentos do professor que visam produzir consideráveis índices de comprometimento dos alunos com a matéria de ensino, tais como gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos. Fundamentalmente, esta dimensão tem por âmbito as capacidades de o professor potencializar o tempo útil da aula.

No que concerne à gestão, e pensando sempre em potencializar o tempo útil de aula, o estagiário optou por adotar várias estratégias. Antecipadamente, realizar a preparação do espaço da aula e do material necessário para o decorrer da mesma. Ficou estipulado na primeira aula, que os alunos teriam dez e cinco minutos de tolerância nas aulas de cem e cinquenta minutos, respetivamente, passado esse prazo seria marcada falta de atraso, sendo, posteriormente, descontado na pontualidade. No momento da instrução, os alunos estavam de costas para a entrada do pavilhão e de frente para o professor, de modo a que o espaço referente ao exercício, montado previamente, estivesse no seu ângulo de visão, tornando mais fácil a perceção dos alunos acerca do exercício. Outra das estratégias utilizadas pelo estagiário foi de todos os alunos ajudarem na mobilização do material, quer na transição de exercícios, quer na recolha deste no final da aula. Os alunos que não faziam aula ajudavam o estagiário no registo de presenças.

2.2.1.3. Disciplina

Esta dimensão diz respeito aos procedimentos referentes à promoção de comportamentos adequados. Aborda todas as atitudes do docente que visam a conversão de condutas inapropriadas em condutas apropriadas. Essencialmente as capacidades do professor em modificar e promover comportamentos apropriados fazem parte do âmbito desta dimensão (Aranha, 2004).

Relativamente à conduta disciplinar, não se verificaram comportamentos inadequados por parte dos alunos, e antes pelo contrário, os alunos das duas turmas demonstraram uma conduta excecional ao longo do ano letivo. O estagiário teve apenas uma situação, numa das primeiras aulas do 9ºE, onde os alunos se encontravam a trabalhar em pares, e uma das duplas estava constantemente a perturbar a aula. Perante isto, a estratégia adotada pelo estagiário foi de x em x minutos, aquando do apito, toda a gente rodasse uma posição para a sua direita, fazendo com que todos trabalhassem com todos. Esta estratégia tornou-se eficaz, evitando assim que se repetissem situações semelhantes.

2.2.1.4. Clima

A dimensão clima refere-se aos processos relacionados com a consumação de um ambiente caloroso e humano. Visa os comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações pessoais e as relações humanas, aspirando um clima de aula favorável, nomeadamente nas interações com os alunos e no entusiasmo da sua otimização. São, sobretudo, todos os procedimentos adotados pelo professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo que fazem parte do âmbito desta dimensão (Aranha, 2004).

No decorrer das aulas, o estagiário conseguiu criar um clima positivo com os alunos, mostrando toda a disponibilidade para ajudar os alunos quer em assuntos inerentes à aula como assuntos pessoais. Uma vez que o professor supervisor já acompanhava as duas turmas há alguns anos facilitou a criação desta relação entre o estagiário e os alunos.

Apesar de a relação entre estagiário e alunos ser boa, em todas as turmas há situações onde, internamente, os próprios alunos não se relacionam como pretendido, por razões externas à prática da disciplina ou por razões pessoais. Assim, uma das estratégias adotadas pelo estagiário foi a diversificação na formação de grupos de trabalho, fazendo com que de aula para aula todos trabalhassem com todos, com objetivo de melhorar as suas relações. Outro fator que o estagiário considerou pertinente foi colocar aqueles alunos mais rejeitados como capitães no momento da seleção de equipas e, por vezes, utilizar estes alunos como agentes de ensino, com a finalidade de serem um exemplo para o resto da turma graças ao seu sucesso, tentando promover assim a sua integração. Estas estratégias foram utilizadas com o propósito de aumentar a união entre os alunos criando assim um clima positivo durante a aula.

2.3. Balanços de Aula

Segundo Bento (2003), fazer uma análise crítica da própria atividade desenvolvida torna-se imprescindível para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Na inexistência de um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado torna-se impossível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor, consequentemente sem o controlo constante da qualidade do ensino nenhum professor é capaz de assegurar a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal.

Neste contexto, foi durante o EP que o estagiário teve a perceção da importância das reflexões sobre a sua própria conduta, quer na sequência da aula, quer no seu planeamento. No final de cada aula, juntamente com o professor supervisor, era feita uma reflexão sobre a aula, onde se analisava a prestação do professor estagiário na

Prática de Ensino Supervisionada. Aqui o estagiário tinha acesso à opinião do supervisor acerca dos aspetos positivos e negativos que decorreram na aula.

Para além deste debate feito com o Professor Supervisor, era realizado um balanço no final de cada aula pelo estagiário, onde este realizava uma análise acerca das estratégias utilizadas, e se foram bem-sucedidas, os *feedbacks* utilizados, a escolha dos exercícios, o comportamento do próprio docente bem como formas de melhorar, quer o comportamento quer a motivação dos alunos na aula. Assim, toda a informação exposta no balanço deve ser tida em conta para a realização do plano da próxima aula.

Posto isto, o balanço de aula assume um fator de grande importância para o estagiário ter acesso a críticas construtivas e um apoio fundamental, permitindo o crescimento e melhoramento enquanto professor.

2.4. Avaliação

Alonso (1992), refere que avaliar é atribuir um valor de acordo com critérios definidos para a interpretação de dados e compreender que o valor atribuído faz parte de um processo formativo, devem-se, então, considerar os problemas técnicos intrínsecos às decisões avaliativas. Adicionalmente, Earl (2003), faz referência à avaliação como aprendizagem destacando o papel que os alunos devem ter no processo de avaliação, nomeadamente através da autorregulação e do autocontrolo. O processo de avaliação subdivide-se em três fases distintas, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

2.4.1. Avaliação Diagnóstica (AD)

Antes de se dar início ao processo, a turma deve ser alvo de uma avaliação inicial que possibilite perceber o real nível dos alunos, constituindo um indicador fundamental para a definição de objetivos, estratégias e metodologias (Aranha, 2004).

Assim, a AD era realizada na primeira aula de cada UD, à exceção da primeira aula do ano letivo que foi aula de apresentação, sendo assim, esta AD foi realizada apenas na segunda aula. Nesta avaliação, o estagiário explicava cada exercício e atuava como um mero observador, não fornecendo qualquer tipo de *feedback* e critério de êxito, de forma a perceber o que os alunos conseguiam fazer e aquilo que tinham mais dificuldades. Nestas aulas, o estagiário optou por realizar dois momentos de avaliação, um em contexto de jogo reduzido, mais próximo da realidade de cada modalidade, onde pretendia observar a perceção dos alunos nas diversas ações durante o jogo, e outro de forma a avaliar a execução dos gestos técnicos em exercícios específicos.

A realização da AD tornou-se fundamental para a conceção do planeamento das respetivas UD's, pois o estagiário tinha, em sua posse, um conjunto de informações

pertinentes para adaptar os objetivos de ensino ao contexto real da turma, podendo assim, aproveitar as suas potencialidades e combater as dificuldades reveladas pela mesma.

2.4.2. Avaliação Formativa (AF)

Para Fernandes (2007), a AF é um processo que está diretamente ligado ao ensino e à aprendizagem desenvolvida por alunos ou professores e gera informação que pode ser útil para melhorar o ensino. Assim, este processo é relevante para ajudar os alunos a compreender, com mais facilidade, os conteúdos.

Segundo Harlen e James (1997), na AF, no decorrer dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação, o que os alunos aprendem não se compara com alguma norma, mas são analisadas em termos de critérios que são definidos previamente. Adicionalmente, esta avaliação compara o aluno consigo mesmo, avaliando o esforço, o contexto em que o trabalho se desenvolve e os seus progressos que o aluno apresenta ao longo do tempo.

A AF é realizada ao longo de todo o ano letivo, onde é possível avaliar três domínios: sócio afetivo, motor e cognitivo (Aranha, 2004).

No que concerne à AF, esta era realizada em todas as aulas da UD, à exceção da primeira e última aula, onde eram feitas a AD e AS respetivamente. Neste tipo de avaliação, o estagiário tirava notas relativamente à prestação, comportamento e execução dos gestos técnicos dos alunos em cada aula, com o objetivo não só de verificar a existência de melhorias em relação às aulas anteriores, mas também na deteção de erros no processo de aprendizagem.

2.4.3. Avaliação Sumativa (AS)

De acordo com Harlen e James (1997), a AS compara as aprendizagens dos alunos com uma norma (e.g., média) ou com as aprendizagens de um dado grupo. De Ketele (1986), entende a AS como aquela que ocorre depois de uma sequência, mais ou menos longa, de aprendizagens, com o objetivo de fazer um balanço e tendo em vista a decisão de sanção ou de certificação: o aluno pode, ou não, passar para o ano ou secção seguinte. Os alunos eram sujeitos a este momento de avaliação no final de cada UD, de forma prática, com o objetivo de verificar a sua progressão face aos objetivos estabelecidos anteriormente, sendo classificados segundo os níveis de aproveitamento apresentados.

Esta avaliação foi definida com base em diferentes parâmetros e critérios de avaliação. Aqui existiam três domínios: o domínio psicomotor (60%), onde eram avaliadas as capacidades motoras que consistiram na observação e no registo de uma classificação das ações previamente abordadas, numerada numa escala de 0 a 5 (sendo que 0 equivale a “não executa” e 5 a “executa muito bem”); o domínio socioafetivo (30%), onde eram

avaliadas a participação, o empenho, a pontualidade e assiduidade dos alunos e, por último, o domínio cognitivo (10%), onde os alunos eram avaliados através do questionamento nas aulas ao longo das UD's.

Capítulo 3

3. Atividades Organizadas pelo Grupo de Educação Física

Neste capítulo são referenciadas as atividades extracurriculares realizadas pelo Núcleo de Educação Física (NEF) , atividades essas que são criadas com o objetivo de proporcionar momentos de prazer, de satisfação e de divertimento a toda a comunidade escolar e, principalmente, promover a atividade física como um bem essencial, tanto na escola como na vida.

Primeiramente abordou-se o corta-mato escolar, atividade realizada no primeiro período. Seguidamente destacou-se o mega escolar (mega km e mega *sprint*) atividade realizada no segundo período. Por fim evidencia-se o tribol, realizado para os escalões (Juvenis/Juniores) no segundo período, e para os escalões (Infantis/Iniciados) no terceiro período. Neste período realizou-se como última atividade do ano a Festa do Desporto Escolar. Com semanas de antecedência, estas atividades foram divulgadas através de cartazes, *online* através do *moodle*, e todos os professores do núcleo passaram o aviso nas respetivas turmas.

3.1. Corta-mato escolar

Esta atividade foi realizada no parque Dr. José Gama, em Mirandela, no dia 10 de Outubro de 2018 e estava destinada aos alunos do 2º e 3º ciclo, bem como aos alunos do secundário. Tinha como finalidade o apuramento dos alunos que iriam representar o AEM no corta-mato a nível distrital. As provas eram divididas por sexo e por escalões, sendo que, a distância do percurso era ajustada consoante o escalão. Aqui, o espaço da corrida foi delineado previamente, sendo que se realizou do percurso menor para o percurso maior.

Variadas tarefas foram distribuídas pelos docentes do NEF, tais como a entrega dos dorsais aos alunos, a presença dos docentes em variados pontos da prova, de maneira a controlar o decorrer da atividade, a partida das provas e o registo das chegadas dos alunos, sendo que o estagiário ficou responsável pela identificação dos alunos num dos postos de passagem.

Para além dos professores do NEF, estavam presentes dois funcionários da escola, que ficaram responsáveis pela entrega do lanche aos alunos que terminassem de correr. Sendo também solicitada a presença dos bombeiros para eventuais casos de lesões.

A atividade correu conforme planeado, não sendo necessária a intervenção do corpo dos bombeiros. Terminadas todas as provas, seguiu-se a entrega de prémios e dos certificados de participação

3.2. Mega Escolar - Mega Km e Mega Sprint

Esta atividade era para ser realizada no recinto exterior da ESM, no dia 22 de Janeiro de 2019, mas as condições climatéricas não foram favoráveis, então o NEF viu-se obrigado a alterar o local da atividade para o pavilhão do Inatel, uma vez que o pavilhão da escola não tem as medidas necessárias para as provas em questão. Apesar de este ser um espaço relativamente perto da escola, os dois funcionários do pavilhão ficaram responsáveis por encaminhar e levar com eles os alunos para o local da atividade.

O Mega Escolar estava destinado aos alunos do 2º e 3º ciclo, bem como aos alunos do secundário e tinha como finalidade o apuramento dos alunos que iriam representar o AEM no Mega Escolar a nível distrital. Esta atividade tinha duas vertentes, o Mega Km e o Mega *Sprint*, sendo estas divididas por género e por escalões. A primeira a ser realizada foi o Mega *Sprint*, esta prova consistia numa corrida de velocidade de 40 metros, onde se pretendia que os alunos percorressem essa distância no menor tempo possível. Nesta prova o estagiário foi responsável por cronometrar o tempo de uma das pistas.

De seguida, realizou-se o Mega Km, prova de resistência, onde os alunos teriam de percorrer uma distância de 1000 metros (um quilómetro), nesta prova o estagiário foi responsável por delinear o percurso juntamente com mais dois docentes e, posteriormente, ficar atento para eventuais casos de anti desportivismo, ou irregularidades por parte dos alunos.

Em suma, a atividade correu como previsto, havendo apenas um acontecimento na última prova do Mega Km, onde um aluno foi desclassificado por ter prejudicado a prova de outro.

Terminadas todas as provas seguiu-se a entrega de prémios e dos certificados de participação.

3.3. Tribol

Esta é uma atividade realizada todos os anos pelo NEF tendo como principal objetivo, não só desenvolver o convívio, a disciplina, o *fair-play* e o espírito de equipa, mas também, permitir aos alunos aplicar os conhecimentos adquiridos nas aulas de EF, como promover a prática da atividade física regular, dinamizar a atividade desportiva na escola e, conseqüentemente, combater o sedentarismo e a obesidade.

Esta atividade realizou-se na escola em duas datas distintas, nos dias 7 e 8 de Março de 2019, para os escalões de Juniores e Juvenis e nos dias 6 e 7 de Maio de 2019, para os escalões de Infantis e Iniciados.

O formato da atividade era exatamente igual para os diferentes escalões, o número mínimo de alunos por equipa era de seis, sendo que, obrigatoriamente, teriam que ser dois do sexo feminino e quatro do sexo masculino e o número máximo era de dez. Após

inscrição das equipas foi feito um quadro competitivo de eliminação, ou seja, sempre que uma equipa perdesse estava fora da competição. Este torneio consiste na realização de um jogo de futebol, um de basquetebol e um de voleibol. Cada jogo teve a duração de 10 minutos e após a realização dos três jogos entre equipas, fez-se o balanço de qual das equipas saiu vitoriosa, passando à fase seguinte. Em caso de empate numa das modalidades e uma vitória para cada lado nas outras duas, o desempate cairia sobre a diferença de pontos marcados e sofridos na soma das três modalidades, a equipa que tivesse maior coeficiente sairia vencedora.

Nesta atividade, o NEF contou com alunos voluntários, previamente selecionados, para arbitrar os jogos e para fazer o registo de pontos, sendo assim, a função dos docentes foi apenas observar e controlar o decorrer dos jogos e esclarecer eventuais dúvidas dos alunos.

A atividade correu conforme planeada terminando, como todas as outras, com a entrega de prémios e respetivos certificados de participação.

3.4. Festa do Desporto Escolar (DE)

A festa do DE, foi uma atividade realizada no pavilhão da ESM, pelo NEF, no dia 5 de junho de 2019, e consistiu na realização de um jogo de voleibol e de futebol, onde a equipa do DE de voleibol e a equipa do DE de futsal, jogaram contra os professores de EF. Foi a última atividade do ano letivo e teve como principal objetivo o convívio entre alunos e professores, sendo uma forma de cativar os alunos a entrarem no DE.

Inicialmente, realizou-se o jogo de voleibol e, posteriormente, o jogo de futsal. A arbitragem dos jogos foi da responsabilidade dos alunos oriundos das modalidades em questão. O jogo de voleibol foi realizado à melhor de 3 *sets* até aos 25 pontos, saindo a equipa dos professores vitoriosa por 2-0. No que toca ao futsal foram jogadas duas partes de vinte minutos cada, do qual saiu vitoriosa a equipa do DE por 5-1.

Por fim, a atividade correu conforme planeado, contando com a presença de vários alunos a assistirem aos jogos nas bancadas.

4. Reflexão Crítica

O autor deste relatório faz votos para que a sua formação e evolução não pare. Neste momento, o estágio terminou significando o final de uma etapa no processo de formação e aprendizagem ao longo da vida. O seu percurso académico encerra-se aqui, sendo um privilégio ter vivenciado estes 5 anos, especialmente este, o ano do estágio, onde foi possível aplicar todo o conhecimento adquirido num contexto real. Apesar de a intervenção em si ser solitária, em nenhum momento desta jornada se sentiu sozinho, contou sempre com o apoio quer do professor orientador, do professor supervisor quer dos amigos e da família, sendo estes um pilar de sustentação para o estagiário.

Assim, neste capítulo o estagiário faz uma breve reflexão sobre o ano em que realizou o sonho de ser professor. Aqui serão apresentadas algumas das dificuldades sentidas, bem como os métodos utilizados para as superar, episódios mais marcantes, o futuro pedagógico do estagiário e as ilações retiradas no EP.

Com o início do estágio, o planeamento das aulas foi uma das maiores dificuldades, uma vez que nunca tinha lecionado aulas de cinquenta/cem minutos. O tempo previsto para cada exercício e a quantidade de exercícios, foram uma tarefa arduamente complexa, de gerir, no início do estágio, tendo receio que aula se tornasse monótona, provocando a perda de motivação por parte dos alunos. O que o tranquilizava era o fato de já ter experiência na área do treino, sabendo que na prática facilmente conseguiria adaptar a aula sempre que necessário.

Outra das dificuldades, foi a abordagem das modalidades onde o estagiário se sentia menos à vontade, nomeadamente o atletismo. Exigindo, um maior trabalho de casa, de maneira a tomar conhecimento das regras, das corretas execuções dos gestos técnicos, dos critérios de êxito, bem como os *feedbacks* a utilizar, para melhor conduzir o aluno ao sucesso.

Educando e ensinando, também se aprende e também se cresce, não só, como profissional, mas também, como pessoa. No decorrer do ano letivo, e à medida que o estagiário lecionava as aulas, tornou-se evidente a sua evolução, quer ao nível do processo de planeamento, como nas tarefas de casa, mas principalmente no trabalho de aula, onde se passou a sentir, ao longo do tempo, cada vez mais capaz de observar e corrigir erros, instruir de forma concisa, e principalmente, a escolher as palavras certas.

O EP foi uma experiência que o levou a um nível superior, permitindo moldar e adquirir conhecimentos e onde foi refletindo tudo o que de relevante ia sucedendo. No confronto com a realidade e com as expectativas provou, a si mesmo, que a docência não é apenas uma tarefa onde tem que se ensinar! A docência em geral é, acima de tudo, a promoção de conhecimento e são as tarefas de ensino-aprendizagem, como também a orientação a dar aos alunos e o acompanhamento que é feito. Funciona também como um fator muito importante. Assim, um professor tem o poder de marcar o futuro de um aluno. A sua

educação e formação, deve ser integral permitindo que os alunos se desenvolvam com mestria na sua vertente intelectual, moral e física.

Por essa razão se sabe e defende que os alunos são seres que necessitam de uma educação no seu sentido lato e não apenas de aulas de uma ou outra modalidade. A Educação Física, quando abordada de uma forma redutora torna-se uma limitação para quem a recebe e uma limitação de quem a dá. Esta educação deve ser socialmente aceite, devendo contribuir para a edificação dos alunos.

Posto isto, ao longo das aulas foram feitos os ajustes necessários sempre com o objetivo de elevar os alunos e de formá-los como um todo. A cooperação, o respeito, a responsabilidade, a competição e a autonomia fizeram parte do leque de preocupações a ter pelo estagiário, usadas como referência no decorrer do ano letivo. Este modo de agir foi recompensado no final do EP, com os alunos da turma do 9ºE a manifestarem interesse na continuidade do estagiário, como professor no próximo ano letivo, este episódio foi marcante para o autor deste relatório, funcionando como uma motivação para o seguimento do seu futuro profissional.

Colocando de lado todo o processo inerente ao EP, é de extrema importância realçar todas as conversas e interações, quer com os outros professores das diversas áreas, quer com os agentes de ensino da ESM, a participação em reuniões, as atividades e todas as tarefas a que um professor está sujeito, sempre que houve oportunidade o estagiário procurou fazer parte dessas rotinas possibilitando um crescimento enquanto docente em processo de formação.

Em relação ao futuro surgem, neste momento, muitas interrogações. A situação nacional é um problema geral que afeta todas as áreas, o que leva a que muitos licenciados, não trabalhem na sua área de formação, ou que tenham de sair do país para o fazer. Nesta ótica, o estagiário vai esforçar-se, sempre, para conseguir o que deseja, seguir uma carreira dentro do âmbito da sua licenciatura/mestrado, pois é isto que ele quer para a vida, é isto que se imagina a fazer diariamente, de modo a conseguir uma vida harmoniosa.

Referências Bibliográficas

Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física: definição de objetivos: planeamento, organização e análise da actividade pedagógica: técnicas de intervenção pedagógica: avaliação*. Vila Real: UTAD.

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

Barroso, J. (2013). *Conhecimentos, políticas e práticas em educação. Políticas e Gestão da Educação: Desafios em Tempos de Mudanças. Autores Associados, Campinas.*

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física: Cultura física (3ª ed.)*: Livros Horizonte.

De Ketele, J. (1986). A propósito das noções de avaliação formativa, de avaliação sumativa, de individualização e de diferenciação. *A avaliação formativa num ensino diferenciado. Coimbra: Livraria Almedina*, 211-218.

Fernandes, D. (2007). Vinte e cinco anos de avaliação das aprendizagens: Uma síntese interpretativa de livros publicados em Portugal. *Investigação em educação: Teorias e práticas (1960-2005)*, 261-306.

Harlen, W., & James, M. (1997). Assessment and learning: differences and relationships between formative and summative assessment. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 4(3), 365-379.

PAIANO, R. (1998). *Ser ou não fazer: o desfazer dos alunos de Educação Física e as perspectivas de reorientação da prática pedagógica do docente (Dissertação de Mestrado)*.

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

FITEscola. Acedido a 7 de Setembro de 2018 em:
<http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Anexos

Anexo I - Exemplo de UD

POPULAÇÃO ALVO	ANO	12º	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afetivo <i>SABER ESTAR</i>	30%	Assiduidade /Pontualidade	10,0%		
	TURMA	A					Atitude / Empenho	20,0%	
	MASCULINO	6			D. Cognitivo <i>SABER COMO SE FAZ</i>	10%	Questionamento/Trabalho	10,0%	
	FEMININO	20			D. Psicomotor <i>SABER FAZER</i>	60%	Avaliação contínua	50,0%	
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	Início e Término		Início a 18 de Setembro , e término a 1 de Novembro.					
		Número de Aulas		7 Aulas de 100' e 7 Aulas de 50'					
	MATERIAIS	Instalações		1/3 do Pavilhão					
		Material Didático		Sinalizadores, bolas , rede					
HUMANOS	Funcionários		2						
	Outros								
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO	1 - O aluno coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2- Aceita as decisões da arbitragem. 3- Trata cordialmente e com respeito os colegas e adversários.							
	DOMÍNIO COGNITIVO	1 - O aluno analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 2- Compreende e respeita as regras de jogo colocando em prática os conhecimentos adquiridos; 3 - Demonstra ter adquirido os conhecimentos sobre os conteúdos abordados através das questões colocadas ao longo das aulas.							
	DOMÍNIO PSICOMOTOR	Em situação de jogo formal 7x7, o aluno realiza: 1) Serviço (Baixo ou Cima) - Colocar a bola num local de difícil receção 2) Manchete - Amortecer a bola e envia-a ao companheiro em situação de passador 3) Passe de Dedos - A bola chega ao colega de modo a facilitar a finalização da jogada 4) Remate - Para um espaço vazio de acordo com o posicionamento da outra equipa 5) Bloco Individual - Procura impedir que a bola transponha a rede para o seu campo							

UNIDADE DIDÁTICA

Voleibol

Estratégias

AULA N.º		DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	
Ano	UD						
12º	1 e 2	18/Sep	Apresentação		1/3 pavilhão		Montagem do material antes do início de cada aula
12º	3	20/Sep	Avaliação Diagnóstica: posição básica, passe de dedos, manchete, serviço por baixo.	Controlo/Avaliação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	
12º	4 e 5	25/Sep	Domínio do passe de dedos	1ª Transmissão/Assimilação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	Equipas definidas previamente
12º	6	27/Sep	Domínio do passe de dedos	Assimilação/Exercitação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	
12º	7 e 8	2/Oct	Domínio manchete Domínio do passe de dedos	1ª Transmissão/Assimilação Consolidação e Domínio	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	Questionamento no início e no fim de cada aula
12º	9	4/Oct	Greve dos Professores				
12º	9 e 10	9/Oct	Domínio da manchete Domínio do serviço porbaixo	Assimilação/Exercitação 1ª Transmissão/Assimilação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	Os conteúdos são abordados do mais simples para o mais complexo
12º	11	11/Oct	Domínio da manchete Domínio do serviço porbaixo Domínio do serviço porcima	Consolidação e Domínio Assimilação/Exercitação 1ª Transmissão/Assimilação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	
12º	12 e 13	16/Oct	Domínio do serviço porbaixo Domínio do serviço porcima Domínio do remate	Consolidação e Domínio Assimilação/Exercitação 1ª Transmissão/Assimilação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	Manter sempre os alunos no meu campo de visão
12º	14	18/Oct	Domínio do serviço porcima Domínio do remate	Consolidação e Domínio Assimilação/Exercitação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	
12º	15 e 16	23/Oct	Domínio do remate Domínio do Bloco	Consolidação e Domínio 1ª Transmissão/Assimilação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	Exercitação a pares
12º	17	25/Oct	Domínio do bloco	Assimilação/Exercitação	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	
12º	18 e 19	30/Oct	Domínio do Bloco	Consolidação e Domínio	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	No final de cada aula realizar jogo
12º	20	1/Nov	Avaliação	Consolidação e Domínio	1/3 pavilhão	Bolas, Sinalizadores, Rede	

Anexo II - Registo de Avaliação Diagnóstica

<i>Alunos</i>	<i>P.Dedos</i>	<i>Manchete</i>	<i>Serviço p/baixo</i>	<i>Serviço p/cima</i>	<i>Remate</i>	<i>Bloco</i>	<i>Total</i>	
Alfredo Sá								
Ana Correia								Esca la
Ana Rodrigues								0 - Não executa
António Costa								1- Executa c/muitos erros
Camila Garcia								2 - Executa c/erros
Cândido Bessa								3- Executa c/poucos erros
Carlos Galvão								4 - Executa corretamente
Carolina Guedes								
Catarina Castelões								
Catarina Madureira								
Cristina Martins								
Filipa Pires								
Filávia Pinto								
Igor Santos								
Inês Pinto								
Maria Veloso								
Maria Figueiredo								
Maria Inês Ramos								
Maria Morais								
Maria Sofia Ramos								
Mariana Alves								
Mariana Costa								
Mariana Oliveira								
Rúben Freitas								
Tatiana Pinheiro								
Tatiana Santos								

Anexo III - Registo de Avaliação Formativa/ Observação

AVALIAÇÃO CONTÍNUA																
Dia															NOTA	
	Setembro							Outubro								
NOME																
1	AlfredoSa															#DIV/0!
2	Ana Correia															#DIV/0!
3	Ana Rodrigues															#DIV/0!
4	António Costa															#DIV/0!
5	Camila Garcia															#DIV/0!
6	Candido Beza															#DIV/0!
7	Carlos Galvão															#DIV/0!
8	Carolina Guedes															#DIV/0!
9	Catarina Castelões															#DIV/0!
10	Catarina Madreira															#DIV/0!
11	Cristina Martins															#DIV/0!
12	Filipa Pires															#DIV/0!
13	Flávia Pinto															#DIV/0!
14	Igor Santos															#DIV/0!
15	Inês Pinto															#DIV/0!
16	Maria Veloso															#DIV/0!
17	Maria Figueiredo															#DIV/0!
18	Maria Inês Ramos															#DIV/0!
19	Maria João Morais															#DIV/0!
20	Maria Sofia Ramos															#DIV/0!
21	Mariana Alves															#DIV/0!
22	Mariana Costa															#DIV/0!
23	Mariana Oliveira															#DIV/0!
24	Ruben Freitas															#DIV/0!
25	Tatiana Pinheiro															#DIV/0!
26	Tatiana Santos															#DIV/0!
Legenda 1 - Não executu 2 - Executu com muitos erros 3- Executu com erros 4 - Executu com poucos erros 5 - Executu correctamente																

Anexo IV - Registo de Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa																					
12º A																					
Nº	NOME	Domínio psicomotor				Domínio Cognitivo			Domínio Sócio-afectivo							Nota Final		NOTA			
		A.C.	5%	A.I.	10%	total	Quest/Trab	10%	total	A.I*	5%	Abt	10%	Emp	10%				Mel. Col	5%	total
1	AlfredoSa	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
2	Ana Correia	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
3	Ana Rodrigues	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
4	António Costa	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
5	Camila Garcia	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
6	Candido Bessa	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
7	Carlos Galvão	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
8	Carolina Guedes	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
9	Catarina Castelões	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
10	Catarina Madreira	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
11	Cristina Martins	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
12	Filipa Pires	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
13	Fátima Pinto	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
14	Igor Santos	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
15	Inês Pinto	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
16	Maria Veloso	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
17	Maria Figueiredo	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
18	Maria Inês Ramos	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
19	Maria João Morais	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
20	Maria Sofia Ramos	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
21	Mariana Alves	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
22	Mariana Costa	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
23	Mariana Oliveira	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
24	Ruben Freitas	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
25	Tatiana Pinheiro	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!
26	Tatiana Santos	#DIV/0!	#DIV/0!		0,00	#DIV/0!		0	0		0		0		0		0	0,00	#DIV/0!		#DIV/0!

Anexo V - Exemplo de Plano de Aula

		Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro Mestrado em Ensino da Educação Física nas Escolas Básica e Secundária Didática Específica da Educação Física e Desporto I 2017/2018		
Unidade Didática				
<i>Voleibol</i>				
Professor:	Francisco Moreira	Classe:	12ªA	
Data:	02/10/2018	Instalação/Local:	Pavilhão/Escola Secundária de Mirandela	
Hora:	10:35H	Nº Alunos:	24	
Tempo Horário:	100'	Material:	Rede, bolas	
Objetivo Específico	Conteúdos		Função Didática	
Domínio da Manchete Domínio do Passe de dedos	Passe de dedos, manchete, posição básica.		Introdução/Assimilação Assimilação/Exercitação	
Objetivo Operacional	Ação	Contexto	Critério de Êxito	
Aquecimento	Mobilização Articular	Grupal 2 a 2	Passar a bola para o colega em frente.	
1º Objetivo Operacional	Manchete	Grupal 2 a 2	Passar a bola para o colega em frente. <u>Componentes críticas:</u> - Pernas semi-fletidas e afastadas à largura dos ombros; - Apolos virados para o objetivo; - Toca bola com os antebraços; - Antebraços juntos;	
2º Objetivo Operacional	Manchete	Grupal 2 a 2	Estudar a trajetória da bola. <u>Componentes críticas:</u> - Pernas semi-fletidas e afastadas à largura dos ombros; - Apolos virados para o objetivo; - Toca bola com os antebraços; - Antebraços juntos;	
3º Objetivo Operacional		Grupal 2 a 2	Passar a bola para o colega em frente. <u>Componentes críticas:</u> - Pernas semi-fletidas e afastadas à largura dos ombros;	

Discente: Francisco Moreira 60564

11'	•2º Objetivo Operacional	Progressão: aumentar a distância entre A e B	Mantendo o contexto do exercício anterior, B lança bola contra o chão para A, que realiza manchete com os antebraços juntos para B, repete 2x e troca.
2'	Instrução/organização	O professor organiza e instrui os alunos para a tarefa seguinte	
11'	•3º Objetivo Operacional	Progressão:	Mantendo o contexto do exercício anterior, B faz passe de dedos para A, que realiza manchete com os antebraços juntos para B e este agarra. Repete 2x e troca.
2'	Conclusão	Alunos sentados em forma de meia lua esclarecem dúvidas, relembram critérios de êxito e recebem informação sobre o tema da próxima aula	Esclarecimento de dúvidas, critérios de êxito:

Balanço

A aula contou com 24 alunos em atividade e 2 sentados no banco por atestado médico.

Foi a primeira aula onde foi abordada a manchete e exercitado o passe de dedos.

Em geral todos os alunos conseguiram cumprir com os objetivos da aula, sendo que o exercício onde houve mais dificuldade foi no 2º objetivo operacional, onde se pretendia que adotassem uma postura defensiva, e uma atitude pró-ativa perante a trajetória da bola, sendo que, a maioria chegava tarde e posicionava mal os apoios para receber a bola. Para corrigir isto foi utilizado o feedback coletivo, e a respetiva demonstração de como deveria ser executado.

ação	para a tarefa seguinte
------	------------------------

Anexo VI - Questionário Individual

Identificação				
Nome:		Turma:		Nº:
Morada:				
Telemóvel:		Email:		
Percurso Escolar				
Já reprovaste? :		Quantas vezes?		Queres ir para o Ensino Superior? :
Educação Física				
Qual o teu interesse?				
1 (não gosta)	2 (gosta pouco)	3 (normal)	4 (gosta)	5 (gosta muito)
Modalidade preferida:		1ª		2ª
Modalidade que menos gostas:		1ª		2ª
Interesses fora do contexto escolar				
Praticas desporto?		Qual?		Com que frequência?
O que costumás fazer nos tempos livres?				