

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

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

RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Nelson Edgar Almeida Santos

Nuno Garrido



Vila Real, 2019

Relatório Elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, em conformidade com o artigo 20.º, alínea b) do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação do Professor Doutor Nuno Garrido.

AGRADECIMENTOS

Esta etapa marca o fim de um ciclo de estudos e aprendizagens muito importante para mim, sempre com pessoas a acompanhar e a ajudar nesta caminhada, por isso gostava de agradecer a essas pessoas.

À minha família, sobretudo aos meus pais, que me apoiaram em todas as decisões e foram um pilar sempre presente em toda a minha formação.

Aos professores da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, que me acompanharam ao longo destes 5 anos, contribuindo de forma significativa para a minha formação académica, profissional e pessoal.

Ao Professor Orientador Doutor Nuno Garrido e à Professora Cooperante, Helena Gomes, pela disponibilidade e apoio, pela forma como conduziram o meu estágio, sempre prontos a ajudar e transmitindo conhecimentos, permitindo a minha evolução como professor.

Ao Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul e toda a sua comunidade escolar pela forma que me acolheu.

Aos Professores do Departamento de Educação Física, pelos seus conselhos, partilha de conhecimentos e experiências.

Aos alunos das turmas que lecionei (9ºE e 11ºB), que foram fundamentais para o meu crescimento enquanto professor e que ficarão sempre guardados na minha memória.

Aos meus colegas e amigos, por me acompanharem nesta caminhada estando presentes nos bons e nos maus momentos.

UM SINCERO OBRIGADO!

RESUMO

O presente documento insere-se no âmbito do Estágio Pedagógico, integrado no 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Este relatório tem como principal objetivo apresentar e descrever a atividade docente desenvolvida na Escola Secundária de São Pedro do Sul durante ano letivo 2018/2019 e refletir sobre as aprendizagens desenvolvidas em contexto escolar.

Com o objetivo de apresentar todo o trabalho realizado durante o estágio pedagógico, o presente relatório encontra-se estruturado em cinco partes fundamentais.

No capítulo inicial é abordado o enquadramento bibliográfico e as expectativas iniciais em relação ao estágio.

O segundo capítulo refere todo o enquadramento da prática de ensino supervisionada, onde se encontra a caracterização do meio, a caracterização da escola e espaços/recursos para Educação Física e por fim a caracterização das turmas.

O terceiro capítulo aborda as tarefas a realizar no estágio pedagógico, sendo apresentado todas as diferentes tarefas de ensino-aprendizagem realizadas, abordando temas como o Planeamento Anual, as Unidades Didáticas, os Planos de Aula e a Avaliação. Este capítulo aborda também a Prática de Ensino Supervisionada, referenciando as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas.

O quarto capítulo indica-nos as tarefas de relação escola-meio realizadas ao longo de todo o ano letivo, descrevendo o estudo de turma realizado para um melhor planeamento das tarefas a efetuar.

No quinto e último capítulo são apresentadas as conclusões/reflexões retiradas de todo o ano de estágio.

ABSTRACT

This document is part of the Pedagogical Internship, integrated in the 2nd Cycle in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Education of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro. This report aims to present and describe the teaching activity developed at São Pedro do Sul Secondary School during school year 2018/2019 and to reflect on the learning developed in the school context.

In order to present all the work done during the pedagogical internship, this report is structured in five fundamental parts.

The initial chapter discusses the bibliographic framework and the initial expectations related to the internship.

The second chapter refers to the whole framework of supervised teaching practice, where is the characterization of the environment, the characterization of the school and spaces/resources for Physical Education and finally the characterization of the classes.

The third chapter reports the tasks accomplished in the pedagogical stage, presenting all the different teaching-learning tasks performed, covering topics such as Annual Planning, Didactic Units, Lesson Plans and Assessment. This chapter also discusses the Supervised Teaching Practice, referring to the pedagogical intervention techniques used.

The fourth chapter tells us about the school-middle school assignments performed throughout the school year, describing the class study conducted for better planning of assignments.

The fifth and last chapter presents the conclusions/reflections drawn from the entire internship year.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	IV
ABSTRACT.....	V
LISTA DE ABREVIATURAS.....	VIII
INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO	2
1.1. Enquadramento Pessoal	2
1.2. Expetativas em relação ao ano de Estágio	3
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	4
2.1. Caracterização do Meio	4
2.2. Caracterização da Escola	4
2.3. Caracterização dos espaços/recursos de Educação Física	6
2.4. Caracterização das Turmas	7
3. TAREFAS DE ESTÁGIO	11
3.1. Tarefas Ensino-Aprendizagem	11
3.2. Unidades Didáticas	12
3.3. Planos de Aula	14
3.4. Avaliação	16
3.4.1. Avaliação Diagnóstica	16
3.4.2. Avaliação Formativa	16
3.4.3. Avaliação Sumativa	17
3.5. Prática de Ensino Supervisionada	17

3.5.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica	19
3.5.1.1. Instrução	19
3.5.1.2. Gestão	21
3.5.1.3. Disciplina	22
3.5.1.4. Clima	23
4. TAREFAS DE RELAÇÃO ESCOLA-MEIO	24
4.1. Estudo Turma	24
4.2. Desporto Escolar e atividades extracurriculares	26
5. REFLEXÕES FINAIS	28
BIBLIOGRAFIA	30
ANEXOS	31

LISTA DE ABREVIATURAS

EF – Educação Física

ET – Estudo de turma

NEE – Necessidade Educativas Especiais

PE – Professor Estagiário

PC – Professor Cooperante

UD – Unidade Didática

PA – Plano de Aula

INTRODUÇÃO

O presente documento denominado por Relatório da Prática de Ensino Supervisionada insere-se no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O estágio foi desenvolvido na Escola Secundária de São Pedro do Sul, situada na cidade de São Pedro do Sul, tendo sido supervisionado pelo Professor Doutor Nuno Garrido e como orientador cooperante a Professora Helena Gomes. Ao longo do ano o Professor Estagiário ficou responsável pelas turmas do 9ºE e 11ºB com o intuito de lecionar diferentes ciclos de ensino.

Segundo Mesquita, E., Formosinho, J., Machado, J., (2012), os formandos perspetivam a formação inicial como uma preparação que os ajudará, no futuro, a suprir as necessidades que poderão vir a sentir e veem-na como um desafio. Acrescentam ainda que a autonomia e a consequente responsabilidade, a reflexão, a investigação, o trabalho individual e o trabalho em equipa são instrumentos privilegiados no processo de formação.

Esta etapa foi muito importante para colocar em prova todos os conhecimentos, métodos e estratégias adquiridas ao longo da formação académica, tornando-se crucial na formação profissional. Segundo Onofre (2003), o processo de aquisição e desenvolvimento das competências associadas a um desempenho eficaz da função do professor está dependente da capacidade do futuro professor testar, em contexto real.

Este relatório surge com o intuito de refletir sobre as práticas pedagógicas desenvolvidas, dar a conhecer todas as situações vividas, descrevendo de forma perceptível, as intervenções utilizadas para solucionar essas mesmas situações. Além disso, são apresentadas as expectativas para o estágio e as estratégias utilizadas ao longo do mesmo, sendo também referido de forma detalhada todas as atividades realizadas.

1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

1.1. Enquadramento Pessoal

Desde muito cedo que a prática de desporto teve um papel muito importante na minha vida, sendo um fator relevante para o meu desenvolvimento pessoal.

Aos 6 anos tive a minha primeira experiência desportiva, na natação e posteriormente aos 7 anos, na ginástica, onde descobri o gosto pelo desporto. Desde então pratiquei diversas modalidades como o futsal, hóquei, karaté e futebol, estando ainda ligado à ginástica, onde sou treinador e atleta.

Com todo este percurso tive vontade de continuar ligado ao desporto por isso em 2014 entrei no curso de Ciências do Desporto, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Onde após o cessar da licenciatura, surgiu a oportunidade de continuar o plano anterior e, desta forma, ingressei no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário podendo assim posteriormente dar aulas de Educação Física e estar ligado ao desporto de alguma forma o resto da minha vida.

Após o primeiro ano de mestrado houve a solicitação aos alunos para que escolhessem a escola em que gostariam de estagiar. Escolhi então a Escola Secundária de São Pedro do Sul porque iria reduzir custos, voltando para casa e porque iria conseguir conciliar as aulas do estágio com os treinos de ginástica.

Esta experiência foi muito aliciante e enriquecedora enquanto futuro professor, mas acima de tudo enquanto pessoa. Em todo o processo de estágio pode ajudar os alunos, alargando horizontes e demonstrando que é possível ultrapassar até as maiores dificuldades. Ao longo de todo o percurso a forma de estar na sociedade e a forma de comunicar sofreram enormes alterações, conseguindo perceber pelo comportamento e postura do aluno/atleta a forma correta de como o abordar e como me relacionar com ele.

1.2. Expetativas em relação ao ano de Estágio

O Estágio Pedagógico é o culminar da formação académica para a habilitação para a docência, sendo o último passo para um individuo se tornar professor, e por isso deve ser encarado com o maior profissionalismo possível.

Havendo a possibilidade de criar protocolo com escolas fora da cidade de Vila Real não hesitei em regressar a minha terra natal, São Pedro do Sul, à escola que me fez crescer e (re)educar como cidadão e estudante competente.

Antes do Estágio iniciar já estava enquadrado com a realidade de lecionar em contexto desportivo, o que permite desde logo ter uma maior à-vontade em lecionar nas aulas de EF, já conhecendo algumas estratégias e métodos a aplicar.

A realidade no meio escolar não era totalmente uma novidade para mim, mas sempre encarei esta etapa como um desafio, desde a relação com o orientador, alunos, professores e funcionários. Manter uma relação interpessoal saudável foi um dos aspetos aos quais dediquei mais atenção, mantendo um bom ambiente com todos.

A motivação de aprender e de ensinar, a vontade de compreender o funcionamento de uma escola e atuar como professor eram grandes, num momento em que todos os conhecimentos e estratégias anteriormente adquiridos iriam ser aplicados. Conseguir organizar as unidades didáticas em função das inúmeras variáveis, desde o plano anual de atividades à rotação dos espaços, foi sempre encarado com dedicação, pois todo o ano de trabalho estaria dependente dessa organização inicial.

No final do estágio pedagógico só queria sentir que o trabalho desenvolvido da minha parte tivesse influenciado os alunos para uma prática desportiva saudável e responsável, implementado também uma vontade de prosseguir com uma vida ativa fora do ambiente escolar sempre aliando com a prática de desporto.

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2.1. Caracterização do Meio

A cidade de São Pedro do Sul, pertencente ao distrito de Viseu, está inserida na região da Beira Alta, ficando situada no vale formado pela Serra da Arada, da Gralheira e pela Serra de São Macário. Encontra-se na zona Centro Norte do país e a cidade mais próxima é Viseu, situada a 30 km. Graças à sua localização geográfica, São Pedro do Sul consegue ficar relativamente perto dos grandes centros, estando a cerca de 70Km de Aveiro, a 110Km do Porto e a 130Km da fronteira com Espanha (Vilar Formoso).

Um dos principais fatores socioeconómicos desta região é o turismo, tendo como principal atração as Termas de São Pedro do Sul, construídas inicialmente pelos Romanos e reconstruídas a mando de D. Afonso Henriques (ruínas atualmente reconstruídas classificadas como Monumento Nacional). Em 1894 foram construídas novas instalações termais para permitir preservar as ruínas acima mencionadas e retirando o máximo benefício da água sulfúrea que brota a 68,7°C, terapeuticamente indicada para medicina física, de reabilitação e para doenças do foro das vias respiratórias.

Este concelho possui também vastas áreas rurais. Explorando a Serra do São Macário conseguimos encontrar 4 aldeias centenárias e típicas desta região, (Pena, Fujaco, Covas do Monte e Covas do Rio). As “Montanhas Mágicas”, nome dado a este maciço montanhoso, está envolvido com diversas tradições, rituais, mitos e lendas, que despertam a atenção dos turistas que as visitam.

Relativamente à demografia, em 2011, São Pedro do Sul tinha cerca de 17000 habitantes, o que representa uma diminuição de cerca de 10,5% tendo em conta os valores referentes a 2001, apresentados nos “Census” realizados nesse mesmo ano.

2.2. Caracterização da Escola

A Escola Secundária de São Pedro do Sul, inaugurada pelo Dr. Pinto Balsemão a 14 de novembro de 1982 está situada na Avenida Doutor Sá Carneiro, no centro da cidade. Esta escola é a escola-sede do Agrupamento de

Escolas de São Pedro do Sul, que é composto pelas escolas de Figueiredo de Alva, Ladreda, Oliveira de Sul, Pindelo dos Milagres, Pinho, São Félix e Vila Maior (Jardim de Infância e 1º Ciclo) e de São Pedro do Sul (Jardim de Infância e 1º Ciclo/2º Ciclo / 3º Ciclo e Secundário).

A escola onde o estágio foi realizado, conta atualmente com cerca de 600 alunos inscritos, oferecendo dois níveis de ensino, o 3º Ciclo (8º e 9º anos) e o Secundário (10º, 11º e 12º anos), permitindo ainda uma vasta oferta formativa, com as opções no ensino secundário geral a serem: Ciências e Tecnologias; Línguas e Humanidades; Ciências Socioeconómicas e no ensino secundário profissional a serem: Eletrónica Automação e Comando; Gestão e Programação de Sistemas Informático; entre outros.

A direção desta escola é composta por um Diretor, um Subdiretor e três Adjuntos da Direção), que em colaboração com o Conselho Geral e o Conselho Pedagógico se encarregam do normal funcionamento da escola.

Esta escola é composta por 3 blocos com salas de aula (A, B, C), estando distribuídos os laboratórios no bloco B. A biblioteca e o auditório estão situados no bloco A e o bloco C é onde se encontram as salas preparadas para as disciplinas relacionadas com artes e tecnologias, estando equipado com os materiais necessários para lecionar o ensino secundário profissional. Numa posição central da escola encontramos o polivalente, que é uma zona comum a toda a comunidade escolar. Neste espaço está inserida a Secretaria e a Direção da Escola, a Sala de Professores, o refeitório, a papelaria, o bar, a reprografia, os serviços de ação social escolar e os gabinetes para atendimento dos pais com os diretores de turma. Este espaço está também equipado com um palco normalmente utilizado para atividades como saraus, festivais e apresentações. A escola tem ainda um pavilhão gimnodesportivo, devidamente equipado com material para a prática de educação física.

Segundo dados de 2015/2016, esta escola ocupa a posição 168 do ranking de escolas de Portugal ao nível do ensino secundário, num total de 626 escola avaliadas.

É importante também referir que esta escola tem por hábito a presença regular nos campeonatos regionais e nacionais do desporto escolar, já tendo

conseguido obter várias classificações de destaque nas Atividades Rítmicas e Expressivas, em Ginástica de Trampolins e Atletismo.

2.3. Caracterização dos espaços/recursos de Educação Física

No que diz respeito aos recursos espaciais e materiais para as aulas de EF esta escola está muito bem equipada, adequando-se às necessidades da disciplina, oferecendo diversos espaços para a lecionação de EF, tendo um pavilhão gimnodesportivo preparado para a prática de várias modalidades. Este está equipado permanentemente com 4 tabelas de basquetebol (formando 2 campos não regulamentares), duas balizas para jogos coletivos (futsal, andebol) e uma parede de escalada com 2 pistas. O espaço pode ser dividido em 3, através de duas cortinas, permitindo dessa forma a presença de mais de uma turma em simultâneo, se necessário. Este pavilhão possui também uma arrecadação com diverso material desportivo para auxílio às aulas, como por exemplo bolas e material necessário para os jogos coletivos, barreiras e sinalizadores para a prática de desportos individuais ao ar livre, colchões de queda, minitrampolins, tapetes entre outros para o ensino da ginástica, raquetes (badminton) e o equipamento para orientação (balizas, mapas, bússolas,...) para as atividades extra curriculares, etc.

O espaço exterior é composto por 3 campos destinados à prática de desportos coletivos, um em alcatrão equipado com tabelas de basquetebol, um para futebol de 7 e outro também em alcatrão com balizas e dimensões semelhantes às do pavilhão, onde pode ser lecionado futebol e andebol, por exemplo. A envolver o campo de basquetebol e o campo de futebol de 7, existe uma pista de atletismo de 250m, com 5 pistas individuais. Existe também duas caixas de areia, uma zona devidamente marcada para provas de velocidade no atletismo e uma zona de lançamentos.

2.4. Caracterização das Turmas

No início do ano letivo foram atribuídas ao PE duas turmas de ciclos de ensino diferentes, sendo uma do ensino básico (9ºE) e uma de ensino secundário (11ºB), tendo a responsabilidade de as liderar desde a primeira sessão.

É importante que o docente conheça os seus alunos para que o processo ensino-aprendizagem possa ter maior sucesso e para isso foi realizado um estudo de turma, fazendo uma avaliação inicial do nível desportivo dos alunos.

A importância desta avaliação inicial é reforçada por Fialho e Fernandes(2011), que nos indica que “para além de procurar situar os alunos no nível mais adaptado ao seu desenvolvimento, a avaliação inicial também deveria ser utilizada para identificar, em cada turma, os alunos com mais e com menos capacidades em cada uma das matérias para melhor se poder organizar o trabalho pedagógico com os diferentes grupos.”

Relativamente à turma do 11ºB, uma turma referente ao ensino secundário, na vertente ciências e tecnologias, esta era constituída por 24 alunos, 13 do sexo masculino e 11 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos. Todos os alunos já se conheciam do ano anterior, não havendo nenhum repetente. Esta turma não apresenta nenhum aluno com Necessidades Educativas Especiais.

Relativamente ao domínio psicomotor, ambas as turmas foram sujeitas a uma avaliação de diagnóstico através do programa escolar fitescola, onde realizaram os testes de perímetro da cintura, vaivéns, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade de membros inferiores e flexibilidade de ombros. Não puderam ser realizados os testes de índice de massa corporal nem massa gorda devido à avaria da balança da escola.

Em resultado dos testes acima mencionados, no teste relativo ao perímetro da cintura, utilizado para estimar a adiposidade abdominal, podemos concluir que 20 alunos (83%) cumprem o limite máximo para a zona saudável

definida em 78cm para o sexo feminino e 90,5cm para o sexo masculino. Os alunos que não cumpriram estes limites foram 4, ambos do sexo feminino.

No teste da Aptidão Aeróbia (Vai Vem), todos os alunos do sexo masculino conseguiram ultrapassar o limite mínimo para estar na zona saudável, definido como 43,6 (ml/kg/min). No sexo feminino apenas uma aluna não conseguiu atingir o valor de 39,1 (ml/kg/min). A fórmula utilizada para calcular estes valores é $0.353 * \text{percurso} - 1.121 * \text{idade}(\text{anos}) + 45,619 = \text{VO2máx}$. Cada percurso tem 20 metros de distância e é obrigatoriamente em linha reta.

Os testes de força são diversos, no caso dos abdominais, teste utilizado para avaliar a força de resistência nos músculos da região abdominal, apenas uma aluna não cumpriu o número mínimo de repetições para entrar na zona saudável (mínimo 18 repetições para sexo feminino e 24 repetições para o sexo masculino), ficando os restantes 23 alunos acima do objetivo.

Ainda dentro dos testes de força, as flexões de braços foi o teste em que mais alunos não atingiram os mínimos definidos para entrar na zona saudável, com 8 alunos a não atingirem, 5 dos quais do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Neste teste o valor mínimo é 7 para o sexo feminino e 16 para o sexo masculino e o objetivo é avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Os outros dois testes, impulsão horizontal e impulsão vertical, têm como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. No teste de impulsão horizontal apenas 2 alunos não conseguiram atingir o limite definido para a zona saudável, 1 aluno do sexo feminino e 1 do sexo masculino. No teste de impulsão vertical apenas uma aluna não atingiu o limite definido para a zona saudável. Na impulsão vertical a altura mínima para o sexo feminino é 20,3 cm e para o sexo masculino é 28,2cm. No caso da impulsão horizontal, a distância mínima é 123 cm para o sexo feminino e 165,4 cm para o sexo masculino.

No que toca aos testes de flexibilidade, apenas 1 aluno do sexo masculino não conseguiu atingir o objetivo definido para o teste de flexibilidade de ombros, que consistia em fazer tocar as palmas das mãos uma na outra, em que o membro a ser avaliado teria as costas das mãos encostadas às costas do aluno avaliado.

Na flexibilidade dos membros inferiores, 12 alunos não conseguiram atingir os valores necessários para a zona saudável, 6 do sexo masculino e 6 do sexo feminino.

Relativamente à turma do 9ºE, esta era composta por 18 alunos, dos quais 6 eram do sexo masculino e 12 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos. Esta turma apresenta quatro alunos com NEE justificando o número reduzido de alunos, no entanto nenhum caso afeta a prática de atividade física dos mesmos.

Para avaliar o domínio psicomotor inicial, também foi aplicado o programa escolar fitescola, onde de acordo com os dados recolhidos nos testes realizados podemos concluir que relativamente ao perímetro da cintura todos os alunos conseguiram apresentar valores abaixo dos valores de corte, levando a turma a ter uma média de 100% de aprovação, sendo superior à média nacional.

Para avaliar a aptidão aeróbia foi realizada a prova de “vai vem”, onde 4 alunos do sexo feminino não conseguiram atingir os valores mínimos, no entanto, o valor de aprovação da turma é semelhante ao valor médio nacional.

Relativamente à prova de abdominais, apenas 1 aluna não conseguiu obter o número mínimo de repetições. Já nas flexões de braços, encontrou-se uma situação mais preocupante, com apenas 1 aluno do sexo feminino e 4 do sexo masculino a conseguirem atingir o número de repetições recomendado.

Na prova de impulsão horizontal todos os alunos do sexo masculino conseguiram atingir os valores recomendados, já os do sexo feminino apenas 6 conseguiram atingir os valores mínimos expectáveis. A prova de impulsão vertical revelou ligeiramente melhores resultados, com apenas 4 alunos do sexo feminino a não conseguirem alcançar os valores definidos.

A situação que apresenta maiores dificuldades é a flexibilidade dos membros inferiores, onde apenas metade da turma conseguiu alcançar os valores de corte em ambas as pernas. No entanto essa situação não ocorreu na flexibilidade de ombros, onde apenas 2 alunos do sexo masculino não conseguiram concretizar a prova com sucesso.

Tendo em conta os resultados iniciais e com a ajuda dos testes fitescola foi possível prever o nível de desempenho psicomotor de cada turma, funcionando como uma ajuda fundamental para todo o planeamento anual. Mais especificamente podemos verificar que na turma de 9ºano os rapazes não apresentaram grandes dificuldades, já as meninas se encontram com muitas limitações em quase todos os aspetos da bateria de testes fitescola, o que significará uma dificuldade acrescida na realização das ações que irão ser pedidas, prevendo um maior dispêndio de tempo para desenvolver e melhorar algumas capacidades motoras necessárias. O contrário acontece na turma do 11ºano, com os alunos a superarem com facilidade em larga escala a maioria dos testes realizados.

3. TAREFAS DE ESTÁGIO

As tarefas de estágio encontram-se apresentadas no documento orientador, Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário em Educação Física, cujo autor é a Professora Doutora Ágata Marquês Aranha. Este documento descreve os parâmetros e os critérios de avaliação de diversas tarefas do estagiário, das quais fazem parte:

Atividades de Ensino Aprendizagem:

- Unidades Didáticas
- Planos de Aula
- Prática Ensino Supervisionada

Atividades de Relação Escola-Meio:

- Estudo de Turma
- Desporto Escolar

Para cada um dos parâmetros anteriormente mencionados, serão descritos procedimentos, vivências e reflexões.

3.1. Atividades de Ensino-Aprendizagem

Segundo Aranha (2005) o processo ensino-aprendizagem é a apropriação ou modificação de comportamentos (motores ou cognitivos) ou vontades (socioculturais, socio-afetivas) alcançada pelos alunos de acordo com objetivos previamente definidos pelo professor.

Carvalho (1994), afirma que o processo ensino-aprendizagem deve ser organizado de forma a aproveitar ao máximo as potencialidades de cada um, garantindo a todos a possibilidade de ultrapassarem as suas dificuldades e adquirirem as competências essenciais.

Cabe a cada professor direcionar, sistematizar e organizar todos os conteúdos e escolher as melhores metodologias de ensino a desenvolver com os seus alunos. Para que todo este processo de ensino-aprendizagem tenha

sucesso deverá ser feito um planejamento prévio, seguido de uma constante análise e troca de impressões com o Professor Cooperante ou com os colegas de profissão, permitindo uma reflexão com vista na melhoria da prática da docência.

Ao longo deste relatório serão apresentadas todas as tarefas realizadas pelo PE, compreendendo os procedimentos e estratégias utilizadas na procura do sucesso ao longo de todo o ano letivo.

3.2. Unidades Didáticas

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

A realização da Unidade Didática (anexo V e VI) serve então de guião para todo o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que estrutura e organiza no espaço e no tempo todos os conteúdos a abordar.

Segundo Aranha (2008), a Unidade Didática deve ser avaliada através de 7 parâmetros:

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 respectivos 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.);

6ª 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.

Para orientar o processo de ensino de cada matéria antes de iniciar o ano letivo, o Grupo de Educação Física da Escola Secundária de São Pedro do Sul, tendo em consideração as condições da escola e o material disponível e como base no Programa de Educação Física, projetam, então, um plano de atividades letivas para cada ano letivo, definindo as UD a abordar em cada ano (anexo I e II). Assim sendo o PE apenas teve de distribuir as UD ao longo dos três períodos e escolher algumas modalidades opcionais (anexo III).

3.3. Planos de Aula

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

Segundo Aranha (2008), a elaboração de um plano de aula deve englobar os seguintes parâmetros:

1º Parâmetro: Coerência com a Unidade Didática - os objetivos e os processos (tarefas, estilos, métodos, estratégias, etc.) estão especificados corretamente e concordantes com os definidos na Unidade Didática;

2º Parâmetro: Unidade de Aula/Globalidade do Plano – o plano de aula tem uma estrutura global correta, metodológica e pedagógica apresentando opções de organização e de utilização de recursos que garantam um encadeamento ótimo entre as várias fases e situações da aula;

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

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

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

6º Parâmetro: Análise Crítica e Reflexão sobre os Resultados (Balanço Final) – o estagiário faz um balanço da aula lecionada, caracterizando a atividade desenvolvida, sua e dos seus alunos, verificando a (in)correção das opções tomadas e analisando os fatores determinantes do (in)sucesso da aula;

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

Nos PA elaborados ao longo do ano (exemplo: Anexo V) o PE tentou sempre elaborar uma representação geral do que iria decorrer durante a sessão, caso este se visse impossibilitado de lecionar (permitindo a transmissão do plano de aula). Para isso foi utilizada a estrutura previamente definida ao longo do curso, onde o plano era organizado por três partes.

A primeira parte, constituída pelo cabeçalho, deve conter os seguintes parâmetros: unidade didática, turma, data, hora, número de alunos, tempo útil de aula, material e o espaço disponível para a sessão, número da aula referente à unidade didática, número da aula desde o início do ano letivo e, por fim, a função didática, o objetivo específico e os conteúdos.

A segunda parte deve apresentar os objetivos operacionais, que se dividem em ação, contexto e critérios de êxito.

A terceira parte funciona como o corpo do plano de aula, onde encontramos as orientações para o decorrer da aula. Onde se encontra a orientação temporal, tanto em formato de hora, como o tempo de prática, as tarefas, o esquema/estratégias e a descrição referente a cada tarefa proposta.

No final de cada aula o PE tentou sempre questionar-se de como tinha decorrido a mesma, apontando os aspetos positivos e negativos, bem como poderia melhorar esses aspetos e o comportamento e motivação dos alunos perante a aula. Sempre que possível, foi realizado um pequeno balanço com o PC permitindo, com isto, uma autorreflexão com vista na melhoria da prestação como professor. Este momento de debate, partilha de ideias, estratégias e soluções foi muito importante para a evolução como profissional de Educação Física.

3.4. Avaliação

A avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um (mais) correto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem. (Aranha, 2004)

A avaliação das turmas foi estruturada por três momentos: avaliação inicial (diagnóstica), avaliação intermédia (formativa) e avaliação final (sumativa).

3.4.1. Avaliação Diagnóstica

Avaliação inicial (Diagnóstica) - Antes de ser dado início ao processo, deve avaliar-se a população alvo, através de uma avaliação inicial que permite identificar o real nível dos alunos, constituindo um indicador fundamental para a definição de objetivos, estratégias, metodologias, etc. Esta avaliação tem um carácter marcadamente diagnóstico (Aranha, 2004). Nesta fase a avaliação foi feita através da realização da bateria de testes fitescola, realizando os seguintes testes: peso, altura, perímetro da cintura, vaivém, abdominais, flexões de braços impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade de membros inferiores e flexibilidade de ombros. No início de cada desporto coletivo ou individual foi também realizada uma avaliação diagnóstica de forma a perceber o nível dos alunos nessas mesmas modalidades.

3.4.2. Avaliação Formativa

Avaliação intermédia (Formativa) - Ao longo do processo considera-se a avaliação intermédia como uma função formativa dos alunos e um papel de regulação, que informa sobre o decorrer do próprio processo e fornece eventuais indicações sobre a forma de resolver determinadas dificuldades evidenciadas. Esta avaliação facilita a identificação e a correção de insuficiências parciais em cada sequência de objetivos (Aranha, 2004). Esta avaliação foi realizada ao longo das aulas de forma a conseguir acompanhar melhor os alunos.

3.4.3. Avaliação Sumativa

Avaliação final (Sumativa) - Esta avaliação com caráter sumativo (faz uma súmula do que aconteceu ao longo do processo, refletido pelo (in)sucesso do produto) que fornece informações sobre o produto final e permite fazer um balanço da atividade (Aranha, 2004). Esta avaliação é o resultado da média das avaliações formativas realizadas ao longo do período.

3.5. Prática de Ensino Supervisionada

Toda a prática foi supervisionada e acompanhada pela Professora Cooperante Helena Gomes, existindo sempre uma interação entre ambos. Desde o início do estágio, a professora deu-me total autonomia para a preparação e gestão das aulas, proporcionando um momento de grande responsabilidade, mas ao mesmo tempo de aprendizagem.

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 Unidade Didática, sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.), não se observando dispersão dos alunos;

2º Parâmetro – Mobilização dos Alunos para as Atividades: o estagiário 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/condução apropriada/socio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos;

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

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

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

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

Nas aulas direcionadas houve sempre uma grande preocupação, levando em conta todos estes parâmetros anteriormente apresentados, o que permitiu uma grande evolução na estruturação e qualidade da lecionação das aulas.

3.5.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica

Ao longo dos anos, a investigação tem indicado a importância da relação professor aluno e a sua atuação como variáveis extremamente importantes para um processo ensino-aprendizagem mais eficaz.

Cabem ao professor as tarefas de planejar, 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 vasto número de destrezas que o professor deverá dominar e assentam em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Aranha, 2004).

3.5.1.1. Instrução

Para Aranha (2004) a instrução refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem e dos comportamentos do professor que estão relacionados com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como a preleção, explicação, demonstração e feedback. Para uma correta execução, a autora define algumas orientações que irão melhorar a sua eficácia, como a identificação do contexto e a identificação do objetivo, apresentado o modelo e a tarefa a ser realizado, e procurando perceber se os alunos compreenderam (caso contrário é necessário reformular a informação). Essencialmente esta dimensão tem por âmbito a capacidade de o professor transmitir apenas informação pertinente e necessária.

Ao longo da orientação das aulas conseguimos, identificar 3 tipos de instrução:

- instrução inicial – referente ao início da aula, onde era exposto os conteúdos a ser abordados;
- instrução dos exercícios – realizada sempre que se inicia um novo exercício ou quando é aplicada alguma variante ao exercício em execução;
- conclusão – realizado no final de cada aula, criando um espaço para o reforço do que foi transmitido e onde poderiam ser colocadas as dúvidas resultantes das tarefas desenvolvidas ao longo da sessão.

Foi objetivo desde a primeira aula não transmitir demasiada informação aquando da instrução inicial, de forma a não perder muito tempo nem a atenção por parte dos alunos. As estratégias adotadas foram as de cingir a informação relativa ao objetivo específico da aula e aos respetivos critérios de êxito do mesmo. Esta instrução era iniciada 5 minutos após o toque, tal como definido pela escola e caso algum aluno chegasse após estes 5 minutos de tolerância, se não devidamente justificado, seria marcada falta por atraso.

No início das primeiras aulas era sempre transmitido as regras de segurança, reforçando a ideia de não utilizar objetos passíveis de prejudicar a sua segurança e a dos colegas. Não obstante, no momento da instrução inicial de cada aula o estagiário esteve sempre atento para a deteção desses mesmos objetos para eventuais casos de esquecimento.

Ao longo de todo o ano as instruções responsáveis pelo início de um novo exercício foram precisas, procurando sempre que os alunos assimilassem as informações transmitidas com clareza, permitindo dessa forma um desenrolar sem dúvidas/dificuldades dos exercícios em questão.

Durante a introdução de qualquer tarefa era, sempre que possível, realizada uma demonstração, executada por um aluno ou pelo Estagiário. Esta estratégia permitia ao professor reforçar os critérios de êxito, referir alguns pontos chaves para o bom desenvolvimento do exercício, apresentar de forma clara aos alunos o que era pedido e ao mesmo tempo dar feedbacks corretivos com uma linguagem simples e adequada ao nível dos alunos.

No decorrer das aulas, o PE focou-se inicialmente por uma fase de observação com vista a uma eventual deteção de erros comuns à turma, optando neste caso pela utilização do feedback coletivo. Posteriormente, analisando o comportamento da turma após a intervenção e mediante as circunstâncias, avançava para novo feedback coletivo ou para o feedback individual. Sempre que possível, tentava aperfeiçoar a qualidade dos feedbacks pedagógicos, não só referindo os pontos negativos como reforçando os positivos de forma a aumentar a motivação dos alunos e o seu desempenho.

O tempo despendido para a conclusão das sessões tentou ser sempre reduzido, tendo em conta o tempo despendido no início de cada exercício, e no feedback fornecido ao longo de cada exercício, permitindo que ao longo desses momentos as dúvidas se dissipassem, permitindo nesse espaço um questionamento ativo sobre as tarefas abordadas, procurando fortalecer não só a execução mas também a compreensão de tudo o que era abordado.

3.5.1.2. Gestão

Segundo Aranha (2004) este campo relaciona-se com os procedimentos relativos à promoção de estruturas de organização e dos comportamentos do professor que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, como por exemplo a 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.

Aqui, um dos procedimentos utilizados pelo PE foi sempre que possível, antes do início da aula, ter o material pronto, tanto para os exercícios que focavam os objetivos específicos, como de aquecimento para que quando os alunos chegassem não houvesse perdas de tempo na montagem desse material. No fim de cada exercício, se fosse necessário a remoção do material era pedida colaboração dos alunos, diminuindo assim as perdas de tempo.

Durante o ano letivo, procurou-se manter sempre uma organização semelhante dentro de cada UD, estruturando a aula de forma repetitiva, mas

inserindo variáveis nos objetivos indicados para cada exercício. Desta maneira, os alunos mantinham-se organizados, envolvidos e motivados, procurando acrescentar a nova informação transmitida pelo professor, mas mantendo e assimilando o transmitido anteriormente. Todo este processo foi uma grande ajuda para potencializar ao máximo o tempo útil das aulas.

3.5.1.3. Disciplina

A dimensão disciplina refere-se aos procedimentos referentes à promoção de comportamentos adequados. Aborda todas as atitudes do docente que visam a alteração de condutas inapropriadas em condutas apropriadas. Esta dimensão está associada às capacidades do professor em modificar e promover comportamentos apropriados (Aranha, 2004).

A postura apresentada nos momentos de instrução permite indicar o tipo de relacionamento que o professor procura ter com os alunos. Esta gestão do comportamento deve ser adaptada a cada turma, pois o ambiente demonstrado na aula depende da personalidade dos elementos que a compõe.

Nas turmas que foram entregues à responsabilidade do PE conseguimos encontrar duas realidades diferentes. Na turma de 11^o ano os alunos mostraram-se, desde cedo, motivados para a prática de atividade desportiva, apresentando poucos comportamentos incorretos, o que permitiu apresentar uma postura calma e confiante por parte do estagiário e desenvolver uma relação de maior proximidade com os alunos.

Na turma de 9^o ano não verificamos a mesma vontade e motivação por parte dos alunos o que obrigou ao professor estagiário criar estratégias para a promoção do gosto da disciplina de EF. O desenvolvimento de um clima positivo nesta turma, foi reforçado através de feedbacks positivos, transformando em desafios todas as tarefas propostas, mantendo os alunos envolvidos e empenhados na disciplina. Devido ao historial de comportamentos menos correto por parte dos alunos desta turma o estagiário teve de adotar uma postura um pouco mais rígida e inflexível.

Apesar desta diferença entre as turmas, com a criação desta “balança” entre a postura do estagiário em resposta ao comportamento da turma, permitiu um equilíbrio comportamental dos alunos, não apresentando comportamentos inadequados relevantes, ao longo de todo o ano letivo.

3.5.1.4. Clima

Esta dimensão refere-se aos processos relacionados com a consumação de um ambiente humano. Visa os comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações e relações humanas, visando um clima de aula positivo, nomeadamente nas interações com os alunos e no entusiasmo do seu aperfeiçoamento. 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).

O professor deve estar próximo do aluno, dentro e fora da sala de aula, através da promoção de um bom relacionamento, prevenindo assim comportamentos inadequados. Como referido anteriormente o estagiário foi adotando uma postura de proximidade em relação às turmas, mostrando-se totalmente disponível para ajudar os alunos em qualquer situação.

Relativamente aos momentos de aula, durante os feedbacks, a estratégia passou sempre por primeiro reforçar os aspetos positivos e só depois focar a atenção naquilo que foi menos bem conseguido, permitindo assim um clima mais positivo entre professor e aluno, encorajado pelos elogios das boas ações.

4. ATIVIDADES DE RELAÇÃO ESCOLA-MEIO

No início do ano foi possível identificar a excelente oferta que a Escola dá aos seus alunos, para além da oferta formativa, as atividades extracurriculares que oferece, onde são incluídos torneios, desporto escolar, viagens de estudo, entre outras coisas. Tudo isso é extremamente positivo para os alunos, a todos os níveis.

É importante perceber que o professor possui um papel muito importante nos momentos letivos, bem como nos não letivos, sendo capaz de influenciar massas com a sua opinião.

Identificando a EF como uma disciplina prática, com inúmeros benefícios ao nível da saúde, o professor tem a responsabilidade de transmitir e cativar os seus alunos para uma vida desportiva ativa.

Relativamente à turma do 11ºano atribuída ao PE, foi realizado um estudo de turma com o objetivo de definir melhor as estratégias, conhecendo e compreendendo as motivações dos alunos.

4.1. Estudo de Turma

O objetivo primordial do ET é o conhecimento dos nossos alunos através da recolha de dados e informações acerca deles para delinear estratégias e poder atuar da melhor forma em situações futuras, tanto a nível individual como coletivo. É também pretendido conhecer o interesse dos alunos em relação à prática de desporto.

Como objetivos específicos para aplicação do ET, o professor estagiário pretendeu:

- Analisar a caracterização física da turma, através da análise dos dados obtidos através do programa de testes do fitescola;
- Averiguar algum historial familiar e pessoal;
- Conhecer o percurso escolar dos alunos;
- Saber o nível de envolvimento com o desporto.

Foi aplicado um questionário (anexo IV) na aula de apresentação no dia 19 de setembro de 2018, onde foram expostos os objetivos do mesmo, informando que todos os espaços disponíveis eram de preenchimento obrigatório, tendo 10 minutos para o seu preenchimento. Enquanto que os dados do fitescola foram recolhidos ao longo das aulas dos dias 21 de setembro a 3 de outubro de 2018.

No caso dos dados do fitescola, foram comparados com os dados já existentes nas tabelas que referem os níveis mínimos para as zonas saudáveis e perfis atléticos para cada teste. No caso do questionário individual, os dados foram analisados através do programa “Microsoft Office Excel 2016” e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Através da análise dos dados recolhidos no questionário e dos testes do programa fitescola foi possível retirar algumas conclusões para a caracterização da turma, possibilitando assim a definição de algumas estratégias que permitiram beneficiar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Sobre a constituição da turma verificou-se uma homogeneidade no número de alunos do sexo masculino para o feminino, o que facilitou na constituição de grupos nas aulas de Educação Física. Ainda neste capítulo observamos que todos os alunos tinham idades compreendidas entre 15 e 16 anos, pelo que podemos concluir que estavam em fases de desenvolvimento semelhantes, o que resultou num comportamento mais homogéneo.

A estabilidade familiar tem um papel fundamental para o bom desenvolvimento social e afetivo do aluno, por isso foram recolhidos alguns dados sobre este tema. E concluímos que existia apenas o caso de um aluno em situação familiar instável. Com isto o professor estagiário teve de ter um acompanhamento especial para que o aluno não tivesse um comportamento desviante em relação aos restantes.

Os dados de todas as questões sobre os gostos desportivos foram facilitadores para a posteriori o professor estagiário fazer as escolhas das modalidades a abordar nas aulas de educação física, conseguindo assim um maior empenho e interesse por parte dos alunos nessas aulas.

Em relação ao percurso escolar as conclusões são bastante simples, nenhum aluno havia reprovado em anos anteriores e a grande maioria queria ingressar no ensino superior, o que deu um indicador que a turma tinha um bom nível escolar e ambicionava chegar mais longe.

Como referido anteriormente ao nível das capacidades físicas e nível de sedentarismo da turma, foram realizados os testes do programa fitescola e verificamos que a generalidade da turma está dentro dos limites saudáveis.

4.2. Desporto Escolar e atividades extracurriculares

O desporto escolar visa a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

A escola onde estagiei oferece aos seus alunos várias modalidades de Desporto Escolar, das quais: Atividades Rítmicas Expressivas, Desportos Gímnicos – Trampolins, Desportos Gímnicos – Ginástica Artística, Basquetebol, Badminton, Atletismo, Natação, Natação para alunos com NEE, Boccia, Golfe e Ténis de mesa.

Não estando diretamente ligado ao Desporto Escolar ao longo do ano letivo participei em diversas atividades. No primeiro período, no dia 20 de novembro acompanhei a minha turma de 11ºano a uma visita de estudo de Português e participei na atividade do Corta-Mato Escolar que se realizou no dia 14 de dezembro, tendo intervenção como organizador. Este evento foi realizado na Escola Secundária de São Pedro do Sul, num percurso previamente definido pelo grupo de educação física que contemplava aproximadamente 1km por volta. Para que o evento decorresse com normalidade, foi atribuído ao estagiário as marcações da pista, a recolha dos tempos à chegada e auxílio no lançamento das classificações. No fim desta atividade foi realizado um sarau de entrega de medalhas, onde envolveu a participação dos grupos de atividades rítmicas e expressivas e de ginástica, com o intuito de envolver toda a comunidade escolar,

quer seja na realização, quer seja a assistir ao espetáculo final. As exibições de ginástica foram da responsabilidade do estagiário onde desenvolveu uma apresentação de solo com alguns alunos do 9ºE e uma apresentação de tumbling e mini-trampolim com o grupo de Desporto Escolar de Desportos Gímnicos de Trampolins.

No segundo período, no dia 28 de janeiro, participei na fase Distrital de Corta-Mato que se realizou na cidade de Viseu, onde tive as funções de acompanhar os alunos que haviam sido apurados na fase escola.

No terceiro período, acompanhei os alunos do agrupamento de escolas de São Pedro do Sul à Taça CNID que se realizou na escola EB Dr. Azeredo Perdigão em Viseu, onde tive também a tarefa de ajuizar as provas de ping-pong. Participei na 3ª Concentração de Desportos Gímnicos, realizada no dia 15 de maio no pavilhão municipal de São Pedro do Sul, onde fui juiz de mesa na prova de mini-trampolim e a última atividade em que participei foi a Festa de Encerramento Escolar na quarta-feira do dia 5 de junho de 2019.

De referir, que todo este envolvimento nas atividades, com a ajuda muitas vezes do Grupo de Educação Física, foi, para mim, muito enriquecedora a todos os níveis, porque me permitiu abrir horizontes, crescer em vários sentidos, adquirindo outro tipo de métodos, através da partilha que com eles fui tendo ao longo do ano, saindo da minha zona de conforto, sendo obrigado a debater e ajustar ideias, e, tudo isso, promoveu em mim um crescimento tão grande que sozinho, certamente, não iria atingir ou demoraria muito mais tempo.

5. REFLEXÕES FINAIS

Todo o ano de estágio pedagógico representou para mim uma oportunidade única de formação, onde finalmente pude aplicar todo o meu conhecimento e ensinamentos, em contexto real.

Esta etapa de formação foi um marco na minha vida, uma vez que me habilitou a exercer a profissão que sempre desejei, juntamente com a responsabilidade de lecionar duas turmas de ciclos de ensino diferentes, permitindo-me vivenciar um leque de situações diferenciadas, obrigando-me a agir de forma pensada e situada, percebendo a necessidade de ajustar o ensino às distintas características de cada turma como também às características particulares de cada aluno.

Assim, neste capítulo faço uma breve reflexão sobre todo este processo de formação, focando o seu impacto no desenvolvimento integrado das minhas competências profissionais, sociais e pessoais, analisando o professor de EF que me tornei e a professor de EF que quero aprender a ser, porque como menciona Onofre (1995) “aprende-se a ensinar bem”.

No percurso do estágio pedagógico tentei usufruir ao máximo de todos os momentos proporcionados. Toda a minha evolução foi baseada na disponibilidade, incentivo e colaboração dos meus orientadores de estágio, que me conduziram em todo o processo de formação, ao promoverem a minha autonomia, autoconhecimento e capacidade de reflexão face à análise da prática de ensino. Foi esta prática ensino supervisionada que contribuiu para a ligação entre a formação teórica que possuía e a sua aplicação na prática.

Para este percurso contribuíram também os anos de formação anteriores (licenciatura e mestrado), sendo o estágio pedagógico o auge da aprendizagem, dado que foi aí que tive contacto com o contexto real, e onde evolui substancialmente a minha prática pedagógica e o domínio das competências de planeamento, de avaliação e condução do ensino.

Posso considerar que a minha evolução enquanto professor de EF se deveu em muito à procura contínua de conhecimento e de formação mais específica que tive necessidade de realizar, dotando-me de maior poder reflexivo

e crítico, permitindo detetar os erros cometidos, partindo para a construção de soluções que levassem à melhoria da minha intervenção pedagógica. Esta reflexão foi conseguida com o auxílio de algumas ferramentas como os balanços sobre as aprendizagens dos alunos, sobre o meu desempenho e sobre todas as atividades desenvolvidas.

Seguramente que o futuro será repleto de desafios, dificuldades e incertezas, não representando o término de um ciclo de formação. A formação de um professor nunca está terminada. Este deve estar sempre em busca de novos conhecimentos, de forma a estar em atualização permanente, sobre os vários conteúdos que vão surgindo nas mais diversas áreas. Ter capacidades de inovação e investigação no âmbito da atividade educativa, promovendo não só, melhorias no processo ensino-aprendizagem, mas também nas interações com todo o contexto escolar.

BIBLIOGRAFIA

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

Aranha, Á. (2005). Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino (Série Didáctica - Ciências Sociais e Humana). Vila Real: UTAD, 2005.

Aranha, Á. (2008). Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto – Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física. Documento de orientação. Vila Real: UTAD, 2008.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física, 10/11, 135-151.

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

Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. Revista Meta: Avaliação, 3(8), 168-191.

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

Mesquita, E., Formosinho, J., Machado, J., (2012). Supervisão da Prática Pedagógica e Colegialidade Docente. A Perspetiva dos Candidatos a Professores. Revista Portuguesa de Investigação Educacional, vol12, 2012, pp. 59-77

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. Boletim SPEF, 12, 75-97.

Onofre, M. (2003). Das características do conhecimento prático dos professores de educação física às práticas da sua formação inicial. Boletim SPEF, 26/27, 5567.

ANEXOS

Anexo I – Planificação Ensino Básico



Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

ESCOLA SECUNDÁRIA DE S. PEDRO DO SUL GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PLANIFICAÇÃO 2018/2019

	7º ANO (+- 97 aulas)		8º ANO (+- 97 aulas)		9º ANO (+- 94 aulas)	
	Modalidade	N.º aulas	Modalidade	N.º aulas	Modalidade	N.º aulas
Desportos Coletivos:	<ul style="list-style-type: none"> Andebol Voleibol Basquetebol 	<ul style="list-style-type: none"> 12 12 12 	<ul style="list-style-type: none"> Andebol Futebol Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> 12 12 12 	<ul style="list-style-type: none"> Futebol Voleibol Basquetebol 	<ul style="list-style-type: none"> 12 12 12
Desportos Individuais:	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Lançamento de Peso Salto em comprimento (Megasalto) Velocidade (Megasprint) e estafetas Resistência (Cortamato, Megakm) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo Aparelhos <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 14 14 6 	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Lançamento de Peso Salto comprimento (Megasalto), Salto altura Velocidade (Megasprint) e barreiras Resistência (Cortamato, Megakm) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo Aparelhos Acrobática (Parte do nível introd.) <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 14 14 6 	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto comprimento (Megasalto), Triplo salto Velocidade (Megasprint) e barreiras e estafetas Resistência (Cortamato, Megakm) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo Aparelhos Acrobática (Conclusão do nível introdutório) <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 12 12 7
Desportos Alternativos: Exploração da Natureza, Raquetes e outras	Escalada, Orientação, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	9	Escalada, Orientação, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	9	Escalada, Orientação, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	9
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> 1ºP – Cap. Motoras (Bateria de testes Fitescola) (pág 1-22) 2ºP – Saúde e Aptidão Física (pág 28-33 + 69-70) 3ºP – Alimentação (pág 34-44) Aulas de Apresentação: 1 Teste escrito por período; Entrega e correção dos testes; e Autoavaliações. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 7 	<ul style="list-style-type: none"> 1ºP – Cap. Motoras – definição e princípios (pág 45-49) 2ºP – Princípios do treino das CM (pág 50-51) + matéria 1ºP 3ºP – Alimentação (pág 34-44) Aulas de Apresentação: 1 Teste escrito por período; Entrega e correção dos testes; e Autoavaliações. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 7 	<ul style="list-style-type: none"> 1ºP – Lesões Musculares (pág 57-63) 2ºP – Doping (pág 64-68) 3ºP – Ética, Fairplay e Espírito Desportivo, Educação Física vs Desporto (pág 74-80) Aulas de Apresentação: 1 Teste escrito por período; Entrega e correção dos testes; e Autoavaliações. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 7
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8

Anexo II – Planificação Ensino Secundário



Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

ESCOLA SECUNDÁRIA DE S. PEDRO DO SUL GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PLANIFICAÇÃO 2018/2019

	10º ANO (+- 130 aulas)		11º ANO (+- 126 aulas)		12º ANO (+- 126 aulas)	
	Modalidade	N.º aulas	Modalidade	N.º aulas	Modalidade	N.º aulas
Desportos Coletivos:	<ul style="list-style-type: none"> Andebol Basquetebol Futebol Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> 12 12 12 12 	<ul style="list-style-type: none"> Opção 1 de 10º ano Opção 2 de 10º ano 	<ul style="list-style-type: none"> 22 22 	<ul style="list-style-type: none"> Opção 1 de 10º e 11º ano Opção 2 de 10º e 11º ano 	<ul style="list-style-type: none"> 22 22
Desportos Individuais:	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Lançamento Peso (Mega Lançamento) Salto comprimento (Mega-salto) Velocidade (Mega-sprint) e estafetas Resistência (Corta-mato e Mega-Km) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo Salto / Aparelhos Acrobática <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 20 24 6 	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto comprimento (Mega-salto) Velocidade (Mega-sprint) Lançamento Peso (Mega Lançamento) Resistência (Corta-mato, Mega-Km) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Opção 1 de 10º ano <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 20 18 12 	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto comprimento (Mega-salto) Velocidade (Mega-sprint) Lançamento Peso (Mega Lançamento) Resistência (Corta-mato, Mega-Km) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Opção 1 de 10º e 11º ano <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança / Aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> 20 18 12
Desportos Alternativos:	Escalada, Orientação, Golfe, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	12	Escalada, Orientação, Golfe, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	12	Escalada, Orientação, Golfe, Jogos, Badminton, Tag Rugby, Geocaching...	12
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> 1º P - Atividade, Aptidão física e saúde; promoção de estilos de vida saudáveis 2º P - Lesões e outros fatores de risco associados às AFD 3º P - Desporto - fenómeno social Parte I Aula de Apresentação 1 teste escrito por período Entrega e Correção e Auto e Heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 2 2 7 	<ul style="list-style-type: none"> 1º P - Capacidades motoras 2º P - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física 3º P - Desporto - fenómeno social Parte II - Olimpismo Aula de Apresentação 1 teste escrito por período Entrega e Correção e Auto e Heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 2 2 7 	<ul style="list-style-type: none"> 1º P - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras 2º P - Desporto - fenómeno social Parte III: Ética e Fair Play 3º P - Desporto - fenómeno social Parte III: Doping Aula de Apresentação 1 teste escrito por período Entrega e Correção e Auto e Heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 2 2 7
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Fitescola Exercitação das capacidades motoras em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula, bem como, as atitudes e conhecimentos relativos às áreas da atividade física. 	8

Anexo III – Planeamento Anual

9ºE												11ºB											
Escola Secundária de São Pedro do Sul												Escola Secundária de São Pedro do Sul											
Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul		
Segunda	1									1											1		
Terça		2			1			2						1				2				2	
Quarta		3			2			VE	F					3				3	F			3	
Quinta		4	F		3			4	2					4				4	2			4	
Sexta		5	F	2		4	1	1	5	AF				5			1	5	3			5	
Sábado	1	6	3	1	5	2	2	6	4	1	6			6			2	6	4	1	6	6	
Domingo	2	7	4	2	6	3	3	7	5	2	7			7			3	7	5	2	7	7	
Segunda	3	8	5	3	7	4	4	8	6	3	8			8			4	8	6	3	8	8	
Terça	4	9	6	4	8	5	5	9	7	4	9			9			5	9	7	4	9	9	
Quarta	5	10	7	5	9	6	6	10	8	FE	10			10			6	10	8	FE	10	10	
Quinta	6	11	8	6	10	7	7	11	TC	6	11			11			7	11	TC	6	11	11	
Sexta	7	12	9	7	11	8	FC	12	10	7	12			12			8	12	10	7	12	12	
Sábado	8	13	10	8	12	9	9	13	11	8	13			13			9	13	11	8	13	13	
Domingo	9	14	11	9	13	10	10	14	12	9	14			14			10	14	12	9	14	14	
Segunda	10	15	12	10	14	11	11	15	13	10	15			15			11	15	13	10	15	15	
Terça	11	16	13	11	15	12	12	16	14	11	16			16			12	16	14	11	16	16	
Quarta	12	17	14	12	16	13	13	17	15	12	17			17			13	17	15	12	17	17	
Quinta	13	18	15	13	17	14	14	18	16	13	18			18			14	18	16	13	18	18	
Sexta	14	19	16	CM	18	15	15	19	17	14	19			19			15	19	17	14	19	19	
Sábado	15	20	17	15	19	16	16	20	18	15	20			20			16	20	18	15	20	20	
Domingo	16	21	18	16	20	17	17	21	19	16	21			21			17	21	19	16	21	21	
Segunda	17	22	19	17	21	18	18	22	20	17	22			22			18	22	20	17	22	22	
Terça	18	23	20	18	22	19	19	23	21	18	23			23			19	23	21	18	23	23	
Quarta	19	24	21	19	23	20	20	24	22	19	24			24			20	24	22	19	24	24	
Quinta	20	25	22	20	24	21	21	F	23	20	25			25			21	F	23	20	25	25	
Sexta	21	G	23	21	25	22	G	26	24	21	26			26			22	G	26	24	26	26	
Sábado	22	27	24	22	26	23	23	27	25	22	27			27			23	27	25	22	27	27	
Domingo	23	28	25	23	27	24	24	28	26	23	28			28			24	28	26	23	28	28	
Segunda	24	29	26	24	CD	25	25	29	27	24	29			29			25	29	27	24	29	29	
Terça	25	30	27	25	29	26	26	30	28	25	30			30			26	30	28	25	30	30	
Quarta	26	31	28	26	30	27	27		29	26	31			31			27		29	26	31	31	
Quinta	27		29	27	31	28	28		30	27							28		30	27			
Sexta	28		30	28		29	29		31	28							29		31	28			
Sábado	29			29			30			29							30			29			
Domingo	30			30			31			30							31			30			
Segunda				31																			

F/G	Interrupções letivas	Atletismo	CM	Corta Mato Escolar
F/G	Feriados/Greves	Futebol	CD	Corta Mato Distrital
	FiE escola	Alternativas	FE	Festa de Encerramento
	Basquetebol	Aulas Teóricas	FC	Festival da Canção
	Voleibol	Teste Escrito	VE	Visita de Estudo
	Ginástica	Auto e Hetero Avaliação	TC	Taça CNID Viseu
	At. Rítmicas Expressivas	Aula de Apresentação	AF	Ação de Formação GNR

F/G	Interrupções letivas	Atletismo	CM	Corta Mato Escolar
F/G	Feriados/Greves	Futebol	CD	Corta Mato Distrital
	FiE escola	Alternativas	FE	Festa de Encerramento
	Basquetebol	Aulas Teóricas	FC	Festival da Canção
	Voleibol	Teste Escrito	VE	Visita de Estudo
	Ginástica	Auto e Hetero Avaliação	TC	Taça CNID Viseu
	At. Rítmicas Expressivas	Aula de Apresentação	DE	Desporto Escolar Ginásio

Anexo IV – Questionário Individual (Estudo de Turma)

QUESTIONÁRIO INDIVIDUAL			
Identificação			
Nome:		Ano/Turma:	Nº:
Morada:			
Telemóvel:		E-mail:	
Agregado Familiar			
Pai:		Profissão:	
Mãe:		Profissão:	
Encarregado de Educação:		Parentesco:	
Contactos:			
Nº de Irmãos:		Com quem vives:	
Gosto pelo Desporto			
Praticas alguma atividade física no teu tempo livre? Qual?			
Praticas algum desporto? Qual? Onde?			
De entre os seguintes desportos coletivos assinala os 2 que preferes.			
Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
De entre os desportos alternativos indica o que mais gostas.			
Badminton	Escalada	Golfe	Orientação
Dentro da modalidade de Ginástica qual é a área que mais gostas?			
Acrobática	Aparelhos: Saltos	Solo	
Dentro da modalidade de Atletismo qual é a área que mais gostas?			
Corrida	Lançamentos	Saltos	
Percurso Escolar			
Já alguma vez reprovaste? Em que ano?			
Queres ingressar no Insino Superior?			
Qual foi a tua nota final de Educação Física no ano anterior?			

Anexo V – Unidade Didática (planeamento geral)

aesps escolas		UNIDADE DIDÁTICA				Voleibol		Planificação
POPULAÇÃO ALVO	ANO	9º	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afetivo SABER ESTAR	30%	Atitudes e Comportamentos	10,0%	Observação Direta; Frequência; SC D & E; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
	TURMA	E				Participação e Empenho	15,0%	
	Masculino	6		D. Cognitivo SABER COMO SE FAZ	20%	Espírito Desportivo	5,0%	Observação Direta; Frequência; SC A & P; Ocorrências: 0(100%) 1(75%) 2(50%) 3(25%) 4(0)
	Feminino	12		D. Psicomotor SABER FAZER	50%	Relatório Aula/Trabalho de casa/Pesquisa	20,0%	Realização do RA; Média aritmética; Cotação 100%; Na ausência a ponderação passa para TT
TEMPORAIS		Início e Término	Início a <u>04/01/2019</u> e término a <u>25/01/2019</u>		Número de Aulas		3 Aulas de 90Min e 4 Aulas de 45 Min	
MATERIAIS		Instalações	Espaço Interior 2 (Coletivos)		Material		15 Bolas, Arcos, Sinalizadores e 2 Redes de Voleibol	
HUMANOS		Funcionários	2 Funcionários		Outros		1 Docente, 1 Docente estagiário que irá lecionar nas aulas sobre supervisão do Orientador/Docente responsável	
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO	1 - O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções ou falhas dos colegas						
	DOMÍNIO COGNITIVO	1 - Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.						
	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) Passo 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						

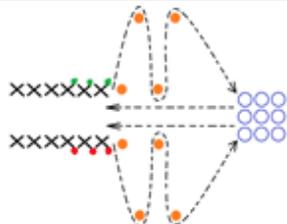
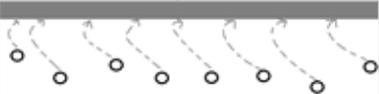
Anexo VI – Unidade Didática (planeamento conteúdos por aula)

aesps escolas		UNIDADE DIDÁTICA				Voleibol		Planificação
AULA N.º		DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS	
Ano	UD							
	1	4/jan	Observar o nível de prestação inicial dos alunos Diagnosticar o nível global da turma	Avaliação Diagnóstica	Espaço Interior 2	Bolas	Situação de Jogo Formal 6x6. Equipas a definir pelos alunos	
	2/3	9/jan	Domínio da Posição Base Domínio dos Deslocamentos Domínio do Passo de Dedos Domínio do Serviço por Baixo Domínio da Manchete	1ª Transmissão	Espaço Interior 2	Bolas, Arcos, Sinalizadores	Em exercícios grupais. Os grupos devem ser mistos.	
	4	11/jan	Domínio do Serviço por Baixo Domínio da Manchete Domínio do Passo de Dedos	Assimilação/Consolidação	Espaço Interior 2	Bolas, Sinalizadores	Exercícios Grupais Mistos, Situação de Jogo Condicionado	
	5/6	16/jan	Domínio da Manchete Domínio do Passo de Dedos Domínio do Serviço por Cima	Assimilação/Consolidação 1ª Transmissão	Espaço Interior 2	Bolas, Sinalizadores	Exercícios Grupais. Situação de Jogo Condicionado.	
	7	18/jan	Domínio do Passo de Dedos Domínio do Remate	Assimilação/Consolidação 1ª Transmissão	Espaço Interior 2	Bolas, Sinalizadores	Exercícios Grupais. Situação de Jogo Condicionado	
	8/9	23/jan	Domínio do Remate	Assimilação/Consolidação	Espaço Interior 2	Bolas, Sinalizadores	Situação de Jogo Condicionado	
	10	25/jan	Domínio de todos os conteúdos abordados	Avaliação Sumativa	Espaço Interior 2	Bolas	Situação de Jogo Formal 6x6. Equipas a definir pelos alunos	

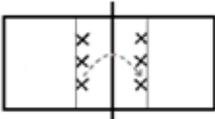
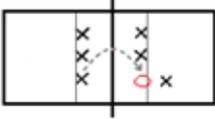
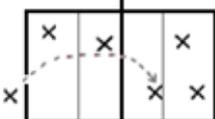
Anexo VII – Exemplo de Plano de Aula

aesps		Agrupamento Escolas de São Pedro do Sul		utad	
escolas		Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro			
Unidade Didática - Voleibol					
Professor:	Helena Gomes Nelson Santos	Turma:	9ºE	Aula U.D.:	2 e 3
Data:	09/01/2019	Hora:	8:30H	Instalação:	Campo interior 2
Tempo Horário:	75'	Nº Alunos:	18		
Material: Bolas de Voleibol, Redes, Cones e Sinalizadores					
Objetivo Específico	Conteúdos		Função Didática		
Domínio dos Deslocamentos	Deslocamentos		1ª Transmissão		
Domínio do Passe de Dedos	Posição base, deslocamentos e passe de dedos		1ª Transmissão		
Domínio da Manchete	Posição base, deslocamentos e manchete		1ª Transmissão		
Domínio do Serviço por Baixo	Serviço por Baixo		1ª Transmissão		

Objetivo Operacional	Ação	Contexto	Critério de Êxito
1º Objetivo Operacional	Deslocamentos	Jogo Lúdico (4 equipas de 6 elementos)	<ul style="list-style-type: none"> Deslocamentos laterais rápidos Joelhos semi-fletidos
2º Objetivo Operacional	Passe de Dedos	Individualmente	<ul style="list-style-type: none"> Mãos a formar um Triângulo Colocar por baixo da bola Flexão/Extensão dos braços e pernas
3º Objetivo Operacional	Manchete	2 a 2	<ul style="list-style-type: none"> Antebraços Juntos Mãos Sobrepostas
4º Objetivo Operacional	Serviço por Baixo	2 a 2	<ul style="list-style-type: none"> Braço tipo pendulo Mão aberta
5º Objetivo Operacional	Serviço por Baixo e Passe de Dedos	Jogo reduzido e condicionado 3x3	

Hora	T.P.	Tarefa	Esquema/Estratégias	Descrição
8:35	4'	Instrução Inicial	Alunos sentados em forma de meia lua recebem instrução sobre os conteúdos da aula.	Breve introdução sobre o conteúdo da aula.
8:39	8'	• 1º Objetivo Operacional (Aquecimento)		Jogo lúdico. O professor cria duas estações de jogo e organiza a turma em 4 equipas de 6 elementos. Deslocamentos laterais em zig-zag + jogo do galo (pousar coletes dentro dos arcos para formarem uma linha). A primeira equipa a fazer uma linha no jogo do galo ganha o jogo. Os elementos da equipa perdedora realizam 5 berpees cada um.
8:47	8'	• 2º Objetivo Operacional		Individualmente realizam passe contra a parede. A trajetória da bola deve ser bem alta para dar tempo do aluno se reposicionar debaixo dela.

Docente Orientador: Helena Gomes
Docente Estagiário: Nelson Santos

8:55	15'	• 3º Objetivo Operacional		Alunos a pares frente a frente. Um lança bola o outro recebe em manchete e agarra bola (auto recepção). Após isto este lança bola e o outro recebe em manchete e agarra bola e assim sucessivamente.
9:10	10'	• 4º Objetivo Operacional		Inicialmente fazem serviço por baixo mais perto da rede e depois vão afastando. Variante: Jogo lúdico de tentar direcionar a bola para dentro do arco que se encontra no solo do outro lado da rede.
9:20	25'	• 5º Objetivo Operacional		Jogo condicionado (3x3) só com serviço por baixo e passe de dedos. Como há dois campos de voleibol disponíveis, estes devem ser divididos ao meio, formando assim 4 mini campos, jogando em cada um deles 6 alunos em (3x3), totalizando os 24 alunos da turma.
10:45	5'	Conclusão	Alunos sentados em forma de meia lua.	Esclarecimento de dúvidas sobre a aula. Informação sobre os conteúdos da próxima aula.

Balanco e Sugestões de Aperfeiçoamento

Optei pela realização de exercícios mais analógicos, com o serviço a ser feito na primeira parte mais próximo da rede e posteriormente mais afastado. Mantendo uma organização semelhante, e com a mesma estratégia da distância do serviço ir aumentando inclui a manchete para ser possível iniciar o jogo (com serviço) e iniciar o ataque (com manchete), deixando já bastante tempo de prática para estes dois conteúdos e conseguindo-se observar uma evolução extrema em praticamente todos os alunos, pois conseguiram ultrapassar a rede com sucesso, tendo casos pontuais de acerto nos alvos delineados. Uma vez que o exercício se tornava bastante repetitivo e para estimular a realização mais frequente dos gestos técnicos optei por colocar uma pontuação cada vez que acertavam no alvo, o que fez com que todos quisessem fazer mais pontos que o "seu adversário" direto, mantendo assim o empenho e o interesse de todos nesta aula.