

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**“PROJETO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA”**

**RELATÓRIO DE MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Joana Faria Gomes

Orientador: Professor Doutor Jorge Soares



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 Jorge Soares.

AGRADECIMENTOS

A realização do presente trabalho não teria sido possível sem o apoio, ajuda, orientação, compreensão, acompanhamento e incentivo de várias pessoas, a quem quero dirigir os meus agradecimentos.

Ao Professor José Carlos Cruz, pelo acompanhamento ao longo do ano de estágio, por transmitir todo o seu conhecimento para que houvesse uma melhoria significativa com esta experiência.

Ao Professor Doutor Jorge Soares, pela colaboração e ajuda ao longo desta experiência, e por neste momento final ser uma ajuda fundamental para a realização deste relatório.

À minha colega de estágio e amiga de todas as horas, uma pessoa que me acompanha desde o início. Durante todo o percurso foi uma ajuda imprescindível, sempre me acompanhou e manteve-se fiel neste último ano, durante o estágio pedagógico.

Agradeço à minha família, por todo o apoio constante, e por me permitirem a realização e finalização deste percurso.

Ao meu namorado, por ser o meu real apoio, a pessoa que me acompanha todos os dias. Um apoio incondicional durante este percurso, principalmente nesta parte final.

Às minhas meninas, amigas que levo para sempre. Não iniciamos este percurso juntas, mas terminamos. Mantiveram este apoio constante, mesmo quando seguimos caminhos diferentes.

Por fim, a todos que cruzaram o meu caminho, amigos, colegas, familiares, todos eles um bocadinho que fosse ajudaram para que tudo isto fosse possível.

OBRIGADA A TODOS!

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, Vila Real. Este documento é apresentado como um requisito para a obtenção de grau de Mestre e teve como intuito descrever as vivências enquanto professora estagiária ao longo do ano letivo 2017/2018.

O Estágio Pedagógico aconteceu na Escola Secundária de Barcelinhos – Barcelos, monitorizado pelo professor cooperante José Carlos Cruz e pelo professor orientador Jorge Soares, da UTAD.

No âmbito de todo o trabalho realizado durante o estágio pedagógico, o presente relatório encontra-se estruturado num capítulo com vários pontos a ser abordados, dos quais, os enquadramentos, pessoal e institucional, as tarefas de ensino-aprendizagem, as de relação escola-meio e a reflexão crítica de estágio, bem como todas as atividades realizadas pela escola ou na escola.

Neste trabalho estão inseridos os tópicos abordados em todas as tarefas de estágio, como, os planos de aula, unidades didáticas, reflexões de todas as tarefas, assim como a sua elaboração.

Palavras-chave: ESTÁGIO PEDAGÓGICO, ENSINO – APRENDIZAGEM, EDUCAÇÃO FÍSICA, AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS

ABSTRACT

This document is part of the Pedagogical Internship, integrated in the 2nd Cycle of Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Education of the University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. This document is presented as a requirement to obtain a Master's degree and had the purpose of describing the experiences as a trainee teacher throughout the academic year of 2017/2018.

The Pedagogical Stage took place at the Secondary School of Barcelinhos – Barcelos, monitored by the cooperating teacher José Carlos Cruz and by the advisor professor Jorge Soares, from UTAD.

In the context of all the work carried out during the pedagogical stage, this report is structured in a chapter with several points to be addressed: personal and institutional frameworks, the teaching-learning tasks, the school-environment relationship and stage critical reflection, as well as all activities performed by school or at school.

In this work, are included the topics covered in all the internship tasks, such as lesson plans, didactic units, observations of all tasks, as well as their elaboration.

Keywords: PEDAGOGICAL STAGE, TEACHING-LEARNING, PHYSICAL EDUCATION, ACQUISITION OF SKILLS

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	IV
ABSTRACT	V
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	VII
1. Introdução	- 8 -
2. Enquadramentos	- 10 -
2.1. Enquadramento Pessoal	- 10 -
2.2. Enquadramento Institucional	- 11 -
3. Tarefas de Estágio	- 11 -
4. Tarefas de Ensino Aprendizagem	- 12 -
4.1. Observações	- 12 -
4.2. Unidades Didáticas	- 12 -
4.2.1. Reflexão das Unidades Didáticas.....	- 15 -
4.3. Planos de Aula (PA)	- 16 -
4.3.1. Reflexão dos Planos de Aula	- 17 -
4.4. Estratégias	- 17 -
4.4.1. Reflexões das Estratégias.....	- 19 -
4.5. Prática de Ensino Supervisionada (PES)	- 20 -
4.5.1. Reflexão da PES.....	- 21 -
5. Tarefas de Estágio de Relação-Meio.....	- 23 -
5.1. Estudo de Turma (ET).....	- 23 -
5.2. Corta-Mato Escolar	- 24 -
5.3. Parque Aquático de Amarante	- 24 -
5.4. Diverlanhoso	- 25 -
5.5. Caminhada Pedestre.....	- 25 -
5.6. Prova de BTT	- 25 -
5.7. Provas de aferição	- 25 -
5.8. Ação de formação Gira-Volei	- 26 -
6. Reflexão Crítica do Estágio	- 27 -
7. Bibliografia	- 30 -
Anexos	- 31 -

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

PA – Planos de Aula

UD – Unidade Didática

PES – Prática de Ensino Supervisionada

JC – Jogo Coletivo

DI – Desportos Individuais

DC – Desportos Coletivos

1. Introdução

O presente documento, intitulado como Relatório da prática de Ensino Supervisionada, foi concretizado com vista à obtenção de grau de Mestre, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. De referir que o presente documento surge na reflexão crítica de um estágio pedagógico realizado no presente ano letivo 2017/2018. De referir que o estágio pedagógico é o culminar de uma formação académica repleta de aquisições, quer ao nível pessoal, quer ao nível profissional, marcando evidentemente a formação do futuro professor e contribuído para o êxito, que todos os estudantes ambicionam atingir enquanto docentes.

Calderhead (1992; cit. por Capei *et al*, 1997) descreve a primeira abordagem do mundo profissional como uma etapa de transição na qual o iniciante tem a oportunidade de aplicar o conhecimento e experiência adquiridos nos bancos da universidade a um contexto da vida real. Tendo até aí estabelecido um intenso e quase exclusivo *"contacto com os mais variados aspetos das ciências ou saberes disciplinares... com as disciplinas que analisam e interpretam os seus futuros contextos profissionais... tem agora a oportunidade de 'unificar' as várias disciplinas que constituem a componente académica dos cursos, através da sua articulação com situações reais..."* (Ralha *et al*, 1996).

A definição do estágio como uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional, tem sido uma noção largamente difundida entre os académicos, entidades empregadoras e os próprios alunos (Alarcão, 1996; Caires & Almeida, 1997; Pires, 1998; Price, 1987; Ryan *et al.*, 1996; Veale, 1989).

O mesmo foi realizado no presente ano letivo 2017/2018, na Escola Secundária de Barcelinhos, no conselho de Barcelos, tendo como supervisor, o Professor Doutor Jorge Soares, como orientador cooperante o Professor José Carlos Cruz e como companheira de grupo de Estágio, Bruna Carvalho.

Durante este ano letivo foi atribuída a turma 10^oB. Todo o estágio passou sobre a supervisão do professor cooperante, com o acompanhamento do professor orientador.

O presente documento refere-se ao estágio propriamente dito, traduz uma reflexão crítica e alicerçada do estágio pedagógico com o fim de elaborar uma descrição criteriosa acerca de todo o percurso percorrido, com isto dizer, de todas as atividades desenvolvidas.

Neste mesmo capítulo é feito ainda um enquadramento, quer pessoal, quer institucional, onde também são referenciadas todas as atividades desenvolvidas, observações à colega estagiária e ainda aos professores lecionadores na instituição, unidades didáticas, planos de aula, práticas de ensino supervisionada, e, finalmente, atividades realizadas da escola e planeadas pelo grupo de estágio. Todo este processo foi planeado previamente e alterado ao longo do ano, conseqüentemente, no final do documento são apresentadas todas as estratégias utilizadas, com todos os planeamentos bem ou malsucedidos.

2. Enquadramentos

2.1. Enquadramento Pessoal

O primeiro ciclo de estudos passou pela Licenciatura em Ciências do Desporto, com especialização no ramo de Desportos Aventura de Recreação e Lazer. Terminado este ciclo, ingressei no Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pois era um sonho de criança, um dia poder lecionar. Dado por terminado o primeiro ano deste novo ciclo, com uma bagagem o mais aproximada do que poderia ser a segunda fase deste, o estágio. Para ingressar a segunda fase, foi solicitada a escolha da escola onde pretendia trabalhar assim como o grupo de trabalho com quem iríamos partilhar este percurso. Esta segunda fase cingia-se a um ano curricular de estágio.

A minha escolha, em conjunto com a minha colega de estágio, a Bruna, foi a Escola Secundária de Barcelinhos. Esta escolha foi realizada por se situar na cidade onde resido, e por ser uma ex-aluna desta instituição, no secundário, frequentando o curso tecnológico de desporto.

Relativamente à experiência enquanto professora estagiária, posso considerar esta muito enriquecedora, a todos os níveis, pessoais e profissionais. Durante este ano, os meus objetivos e as metas já estariam delineados, posto isto, posso afirmar que foram atingidos. Do estar na universidade a estar a lecionar na escola, vai alguma distância. Durante este período de tempo cresci, amadureci e aprendi através do dia-a-dia a que era sujeita e de todas as vivências presenciadas. Assim, classifico como um ano produtivo, de novas experiências e aprendizagens significativas para o meu futuro, um ano em que superei medos e alcancei os meus objetivos.

2.2. Enquadramento Institucional

A Escola Secundária de Barcelinhos está sediada na Rua de Areal de Baixo, no Lugar de S. Brás, em Barcelinhos – Barcelos. Entrou em funcionamento no ano letivo de 1986/87.

Serve essencialmente a população da margem esquerda do Rio Cávado, mas hoje em dia, muitos estudantes da outra margem já a escolhem, por ser a única com o curso de desporto na zona de Barcelos, tendo sido o meu caso.

É uma escola que abrange os ensinamentos básicos e secundários, dispõe de vários cursos e de variados locais de estudo necessários à prática destes, como, salas de informática, laboratórios de física, química e biologia com alguns défices a nível de equipamento, biblioteca, salas de estudo e didáticas.

A nível desportivo, sendo esta a área de interesse, dispõe de um pavilhão e dois campos exteriores, um de futebol com uma pista de atletismo e um de basquetebol. Além das aulas de educação física e do desporto escolar, este local está aberto à comunidade, sobretudo ao serviço de grupos e associações desportivas que funcionam essencialmente à noite ou ao fim-de-semana.

Esta escola fornece aos alunos diversas atividades desportivas e culturais ao longo do ano. Denota-se uma preocupação pelo bem-estar destes, pelo trabalho em grupo, pois maioritariamente as atividades são organizadas com o auxílio dos alunos, no sentido de promover a responsabilidade face a diversas abordagens, bem como de os motivar relativamente às mais diversificadas áreas.

3. Tarefas de Estágio

As tarefas de estágio encontram-se minuciosamente apresentadas no documento orientador, Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário em Educação Física, (Aranha 2008).

O documento descreve os parâmetros e os critérios de avaliação das diversas tarefas do Estagiário, tarefas essas intituladas como tarefas de ensino aprendizagem. Fazem parte destas tarefas as Unidades Didáticas, os Planos de Aula, a Prática de Ensino Supervisionada, as atividades realizadas na escola ou fora da escola, o Estudo de Turma realizado no início do ano letivo à turma. Para cada uma das tarefas supramencionadas, serão descritos procedimentos e vivências, seguidas de reflexões.

Estas reflexões fazem com que se desenvolva e se enriqueça a nível pessoal e profissional, ponderando sobre as sensações vividas ao longo de todo o processo, e ainda contribuindo para a realização de uma análise crítica correspondente ao ensino aprendizagem.

4. Tarefas de Ensino Aprendizagem

4.1. Observações

Na opinião de Postic (1979:50), *“os instrumentos de observação têm por função seguir o desenvolvimento do comportamento do jovem professor, situá-lo progressivamente numa perspectiva de evolução.”*

Assim, os instrumentos devem permitir uma observação fiel e objectiva, e devem fornecer informações acerca da situação pedagógica vivida por um professor em formação, de tal modo que ele possa explorar essa informação com vista à sua evolução como docente.

Antes de se entrar nas tarefas relacionadas com o ensino-aprendizagem, deve-se abordar a tarefa inicial – observações. Esta foi uma tarefa presente ao longo do mestrado, pois aquando entrada na escola como professores estagiários inicializamos a leccionação das aulas e observamos 90 aulas do colega estagiário.

De uma certa forma, iniciar a leccionação logo em primeiro plano foi uma grande ajuda, para perceber quais as maiores dificuldades, quais os maiores erros, para que houvesse melhorias e mais significativas.

Relativamente às observações realizadas à colega estagiária, estas tiveram uma enorme importância neste percurso uma vez que eram anotados todos os aspetos importantes, pois eram um auxílio para ter maior perceção do rendimento da aula. Estes aspetos dividiam-se entre os erros dados, sujeitos a melhoria, mas também o sucesso obtido. Estas observações serviram para melhorar a intervenção perante a turma, aperfeiçoar as capacidades como interveniente (professor) ou ainda, como observador. Contribuíram ainda, para a melhoria na resolução de problemas, solucionando atempadamente situações futuras.

4.2. Unidades Didáticas

Antes do iniciar do ano letivo, os professores de educação física, alicerçando-se no “Programa de Educação Física (EF) (Reajustamento), Ensino Básico, 3º Ciclo, 2001” e “Programa de Educação Física, Ensino Secundário, 2001”, tendo em consideração as

condições da escola e o material disponível, efetuam então o plano anual de atividades letivas para cada ano letivo, definindo as UD a abordar em cada ano e período.

De acordo com Bento (1998), as Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida em que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. Segundo este autor, é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade.

A elaboração das UD antes do lecionar das aulas é o elemento fundamental para que o trabalho do professor esteja orientado e organizado. O sucesso é garantido, à partida, se tudo tiver estruturado. Desta forma, ter o conhecimento do nível inicial da turma, definir objetivos e estratégias, e ainda, definir parâmetros de avaliação são aspetos cruciais e tidos em conta aquando a elaboração da UD.

Como era previsível, iriam surgir dúvidas aquando a realização da primeira UD, desta forma, o professor orientador prontificou-se a colaborar, disponibilizando um exemplar de uma UD.

A escolha das turmas recaiu sobre o grupo de Estágio, o professor tinha ao seu encargo 4 turmas, duas turmas de 10º ano e duas de 12º ano, sendo escolhidas as duas turmas de 10º ano.

Na turma do 10ºB foram lecionadas seis Unidades Didáticas, Basquetebol, Atletismo, Futebol, Dança, Voleibol e Badminton. Sendo Basquetebol e Atletismo, resistência e barreiras, referente ao primeiro período, Futebol, Dança e Atletismo, velocidade e estafetas, referente ao segundo período e Voleibol e Badminton referente ao terceiro período.

Nas primeiras modalidades abordadas, Basquetebol e Atletismo, foi onde se verificaram mais dificuldades, por serem as primeiras e por ainda não ter o à vontade ganho posteriormente com a turma. Não tendo conhecimento sobre a turma, pois era uma turma que seria iniciado também pelo professor Orientador, foi uma turma recetiva, mesmo havendo casos com um comportamento inadequado, em geral, mantiveram sempre um comportamento dentro dos limites. Existindo algumas paragens para chamada de atenção inicialmente que ao longo do ano se foram tornando escassas.

Nas segundas modalidades abordadas, Futebol, Atletismo e Dança, o à vontade para lecionar e mesmo com a turma já havia melhorado. Futebol era uma modalidade que haveria maior empenho por parte dos alunos e por mim, enquanto na Dança, inicialmente foi difícil

cativar os alunos, mas que no final todos concretizaram os objetivos e a evolução da turma foi notória.

Nas terceiras e últimas modalidades abordadas, Voleibol e Badminton, o empenho já era notório por parte de todos. Alguns alunos nunca tinham abordado Badminton, mas no decorrer das aulas foram adquirindo conhecimento e prática. Em relação ao Voleibol, o empenho pela prática era notório, sendo que nas aulas finais eu e a minha colega integrávamos uma equipa e participávamos nas aulas.

Os alunos que não realizavam as atividades práticas eram sujeitos a relatórios das mesmas, sendo que não houve nenhum aluno com atestado médico.

De acordo com Ribeiro (1999), *“A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções”*.

Relativamente à avaliação, em qualquer das modalidades passou por ser unicamente de cariz prático, complementando três fases distintas: Diagnóstica; Formativa e Sumativa.

Avaliação Diagnóstica - A Avaliação Inicial é a primeira fase do processo ensino-aprendizagem. O seu objetivo é classificar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes áreas da Educação Física, nomeadamente a dos conhecimentos, a das matérias e a da aptidão física. 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).

Avaliação Formativa – No que diz respeito à Avaliação Formativa, segundo Ribeiro (1999), é a forma de determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução. Realça-se aqui a ideia de que esta avaliação necessita de ser continuada. A Avaliação Formativa tem também como finalidade identificar e descrever os sucessos e as dificuldades dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, bem como, de dar conhecimento desses factos aos alunos.

Avaliação Sumativa – Este tipo de avaliação tem como objetivo principal certificar (validação das aprendizagens) que os alunos são portadores de aprendizagens já adquiridas. Segundo Ribeiro (1999), esta modalidade de avaliação: informa os assuntos ou objetivos mais difíceis de ensinar e aprender para a generalidade dos alunos; informa o sucesso ou insucesso das metodologias utilizadas; e permite comparar resultados globais de processos de aprendizagem ou métodos aplicados a grupos semelhantes, ou diferentes, avaliando o próprio processo de ensino-aprendizagem; é um instrumento de tomada de decisão.

Em todas as Unidades Didáticas lecionadas, a primeira aula destinou-se à avaliação diagnóstica. Isto serviu sempre para analisar o nível inicial da turma e examinar a capacidade motora dos alunos da turma. Para no final comparar a evolução de cada um, foi elaborada uma ficha de observação, onde para cada modalidade, foram apontados os aspetos relativos à avaliação final, perante a sua prestação eram contabilizados elementos com a cotação de 0 a 5. Esta ficha foi utilizada na primeira e última aula de cada UD. Desta forma, foi sempre possível avaliar o grau de evolução ou não, no que diz respeito ao ensino-aprendizagem. Todas as aulas mantinham uma sequência lógica, do mais simples para o mais complexo, sendo que aquando de haver dificuldades na realização dos exercícios havia uma regressão na complexidade para elucidar e facilitar a compreensão dos mesmos.

4.2.1. Reflexão das Unidades Didáticas

A realização das UD é sem sombra de dúvida muito importante no decorrer do ano letivo, serve de orientação para o planeamento de todas as aulas de cada modalidade, por dia, hora e número da mesma.

Como forma de complementar as UD, realizou-se o balanço das mesmas. Neste, refletiu-se sobre todo o processo, desde as aulas da respetiva modalidade, do comportamento dos alunos e gosto em relação à mesma, a minha prestação enquanto professora estagiária. Analisando também as estratégias utilizadas, se foram as mais adequadas e senão, o que deveria ser reformulado.

Cada balanço das UD era uma reflexão sobre o que decorria bem, o que poderia melhorar e o que não poderia acontecer. Desta forma, era uma ajuda para que evoluísse e não voltasse a cometer os mesmos erros duas vezes.

Relativamente à execução dos mesmos, as estruturas eram sempre as mesmas. As UD eram regidas sempre pelo planeamento anual da escola, pelo grupo de Educação Física, como pelo programa anual de educação física específico para cada ano de escolaridade. Para a realização de cada UD, foi-nos facultado os documentos relativos ao programa anual e ao seu planeamento, consistindo no número de aulas relativa a cada modalidade e quais as modalidades referentes aquele ano de escolaridade. Como documento de apoio e avaliação foi realizado um planeamento anual, com todas as aulas e atividades propostas à referente turma.

A UD, é então, um elemento fundamental no planeamento das aulas e na organização de uma modalidade, servindo de base para cada plano de aula.

4.3. Planos de Aula (PA)

O plano de aula deve ser um documento simples e de fácil compreensão/interpretação, é ao mesmo tempo um documento pessoal, mas que qualquer outro professor possa entender. É um documento orientador da aula, faz ligação entre o conteúdo da UD e os conteúdos programáticos para a aula em questão. O plano utilizado durante o estágio curricular foi facultado durante o percurso académico na UTAD.

Segundo Bento (1998), “... a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”. Gomes e Matos (1992) refere que o plano de aula deve conter a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas, tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas no cumprimento das exigências didáticas metodológicas fundamentais. Antes do início da sessão, o professor já deve possuir um projeto da forma como ela deve ocorrer, constituído por decisões fundamentais, tais como a definição clara dos objetivos gerais e intermédios, a escolha e a ordem das atividades e dos métodos, quais os pontos fulcrais da aula, quais as principais tarefas didáticas, que estratégias utilizar para motivar os alunos, formações e repartição dos postos de trabalho a privilegiar, etc. Só assim, é possível realizar um trabalho sistemático, regular e consciente de educação e formação.

Assim, o cabeçalho do plano de aula refere informação acerca da aula a realizar – data, horário, duração, local, número de alunos, material didático, unidade didática, objetivo específico da aula, função didática da aula, conteúdos, objetivos operacionais e sumário. O restante plano de aula divide-se em 3 partes diferentes, que são parte inicial, fundamental e final, e dentro destas o plano dividia-se em 4 colunas, onde eram descritos a durabilidade de cada tarefa, as sequências da tarefa, as estratégias e controlo e esquema. A parte inicial corresponde à instrução, ao início da aula, a parte fundamental corresponde ao objetivo específico, aos exercícios referentes a este, e ainda, a parte final, ao balanço final da aula, onde poderiam ser colocadas questões sobre a mesma, esclarecimento de dúvidas e dadas informações pertinentes para a aula seguinte.

O plano de aula é uma ferramenta essencial para o professor, pois é nele que estão refletidas as nossas ideias e linhas orientadoras da aula, um plano de aula deve estar sempre articulado com o anterior e com o posterior, ou seja, não há aulas isoladas. Mesmo sendo

uma linha orientadora para o docente, o plano poderá estar sujeito a alterações, ou relativamente ao número de alunos, ao espaço, às alterações climatéricas, ou até mesmo à não execução do exercício por parte dos alunos, sendo ou por falta de compreensão, o exercício ser de um nível de dificuldade elevado ou até mesmo por má instrução por parte do docente. Este tem que estar preparado para qualquer contratempo que possa existir e ter sempre uma solução para realizar os ajustes necessários.

Assim, no final de cada aula, era realizado o balanço desta. Este era um reflexo de como decorreu a aula, respondendo aos seguintes parâmetros: avaliação comportamental dos alunos; avaliação das estratégias; avaliação dos exercícios propostos; dificuldades dos alunos; dificuldades do professor; alterações efetuadas ao plano de aula/adaptações e ainda; e, sugestões/alterações futuras.

4.3.1. Reflexão dos Planos de Aula

O plano de aula é crucial para a prática pedagógica de qualquer docente, é neste, que contém o objetivo específico da aula, assim como a descrição detalhada de todos os exercícios envolventes nesta. Como já foi referido, é uma base, um apoio para qualquer docente. Este documento deve ter tudo discriminado de maneira a que outro docente consiga lecionar a aula seguindo aquele plano.

Os planos e as UD mantiveram-se em consonância, mantendo o objetivo específico previamente definido.

O PA manteve sempre a estrutura apresentada durante o percurso académico na UTAD.

4.4. Estratégias

Segundo Siedentop (1998), “... *uma estratégia é melhor que outra porque é mais adequada a um contexto particular e porque satisfaz, de maneira particularmente eficaz, as necessidades desse contexto*”. Desta forma, todas as estratégias implementadas nas Unidades Didáticas deverão respeitar o contexto, a caracterização da turma e os diferentes ritmos de aprendizagem, tal como os diferentes níveis de aprendizagem estabelecidos (introdutório, elementar e avançado). Na seleção das estratégias de ensino o professor deve

considerar também a autonomia do aluno e os recursos espaciais, temporais e materiais disponíveis.

As estratégias utilizadas estiveram presentes em todos os momentos neste percurso que foi o estágio profissional. De seguida, estão apresentadas todas as estratégias utilizadas durante este percurso.

- Para manter a concentração dos alunos e o interesse dos mesmos pela aula, isto é, pelas instruções da mesma e balanço, no início eram questionados sobre o conteúdo da aula anterior, ou, na explicação do objetivo específico da mesma quais os critérios de êxito existentes para a realização do mesmo, sendo que no balanço final havia revisões sobre a mesma. Os alunos eram questionados de modo aleatório.
- Inicialmente os alunos eram constantemente avisados sobre os perigos que podiam existir relativamente à aula, como o material ou alguma brincadeira com os colegas, assim como o material desnecessário à prática do exercício físico, como relógios, pulseiras, brincos, entre outros.
- Os alunos com dispensa da aula eram monitorizados para a manutenção do material, estes auxiliavam em todas as tarefas necessárias. Enquanto realizavam o relatório, senão fosse possível entregavam na aula seguinte.
- Havia sempre um aquecimento, este poderia ser relacionado com o objetivo específico da aula ou não, sendo na maior parte das vezes jogos lúdicos. Após o aquecimento, havia uma sequência de alongamentos, de modo a que ao fim de algumas aulas fossem os alunos a executar, a cada aula um aluno diferente orientava a sequência, por ordem numérica.
- Foram utilizados, sempre que possível, alunos para exemplificar os exercícios de forma a corrigir e evidenciar erros na execução dos gestos técnicos. Com isto, rentabilizou-se a instrução e melhorou-se a compreensão dos alunos. Como por exemplo, se no decorrer de um exercício a taxa de sucesso fosse baixa, este era interrompido e exemplificado por um aluno à escolha do professor estagiário.
- Sempre que necessária a paragem, esta era feita através do som de um apito e quando necessário os alunos aproximavam-se, assim minimizava o barulho, não elevava o tom de voz e evitava que alguém estivesse desatento. A linguagem era utilizada de forma clara e perceptível.
- As escolhas das equipas e dos grupos de trabalho ficaram ao critério dos alunos. Assim, sempre que o faziam a equipa era a mesma do início ao fim da modalidade. Só houve intervenção, na modalidade de dança, de forma a que os grupos de trabalho ficassem mais coesos e equilibrados.

- Durante os exercícios a presença era contínua, circulava por fora dos exercícios, mantendo sempre o campo de visão alargado por todos. Assim, o feedback e o incentivo, individual ou à turma era uma constante. Os alunos mantinham sempre a mesma motivação pois sabiam que estavam a ser supervisionados.
- Sempre que havia alteração de modalidade, iniciava uma UD, havia uma sensibilização para as regras da mesma, para que fossem evitados acidentes.

4.4.1. Reflexões das Estratégias

A criação de estratégias é parte fundamental para que o decorrer da aula esteja dentro da normalidade. Para isso, é preciso adequar e experimentar várias, pois, os professores é que têm que se adaptar a cada turma ou aluno, e não ao contrário.

Ao longo do ano, as estratégias eram alteradas conforme a disposição dos alunos à prática da modalidade lecionada. Algumas mantinham-se, outras, como é o caso, da disposição dos alunos, os exercícios, os grupos de trabalho sofriam algumas alterações para obter o sucesso da aula.

No decorrer do ano letivo e com a mudança das UD, as estratégias moldaram-se à modalidade. Nas modalidades coletivas, os exercícios analíticos não eram a melhor estratégia de aprendizagem, então, em todas as aulas havia jogo coletivo e no final de cada modalidade existia um torneio intra-turma. Nas modalidades individuais, visto o exercício analítico ser uma constante, em maior parte das aulas, havia competição, por exemplo, na corrida de estafetas e na corrida de velocidade, sendo uma fonte de motivação para os alunos. Na dança, de todas as modalidades, seria a mais difícil de os manter motivados, esta aula foi lecionada em conjunto com a Bruna, a avaliação consistiu na construção de uma coreografia, cada grupo escolheria uma música e realizava a sua própria coreografia, isso fez com que trabalhassem todos em conjunto, em prol de uma única coisa.

Relativamente às escolhas do grupo de trabalho, eram feitas por os alunos, mantendo sempre a mesma formação do início do ano letivo até ao final. A estratégia resultou, tendo o senão de que se algum dos elementos tivesse dispensa, havia intervenção por parte do docente formando novos grupos.

No geral, não houve nenhuma estratégia que tivesse que ser alterada, mas sim moldada.

Estando tudo envolvido, as observações realizadas à colega de estágio e aos restantes professores foram uma mais-valia para a criação ou modificação de estratégias.

Observando assim, estratégias utilizadas por outrem, que poderiam ajudar na lecionação das aulas.

4.5. Prática de Ensino Supervisionada (PES)

A PES tem um papel fundamental na formação de qualquer professor, pois permitem ganhar experiência, é através da observação das aulas que se consegue identificar possíveis erros, estratégias mal conseguidas ou prestações menos eficazes para posteriormente corrigir e conseguir obter melhores resultados no processo de ensino-aprendizagem (Aranha, 2008).

Umhas semanas antes do início da atividade escolar iniciar, houve reunião com o Orientador de Estágio. Esta reunião teve como intuito conhecer o mesmo e abordar o assunto estágio, como iria decorrer, quais as tarefas que se iriam realizar e a avaliação das mesmas.

Relativamente à prática de Ensino Supervisionada, iniciamos este processo desde a primeira aula, sendo que não foram observadas aulas do Orientador de Estágio. Abordamos as turmas desde o início, sempre com a presença do professor, para nos prestar auxílio e orientar da melhor forma.

Durante a PES cada estagiário teria que realizar 90 observações, sendo estas direcionadas ao colega de estágio, ao professor orientador ou até mesmo a qualquer professor que desse a devida autorização. Relativamente às observações realizadas ao colega, estas eram debatidas no final de cada aula, assim, analisávamos quais os erros a corrigir ou o que se deveria manter, promovendo o sucesso nas estratégias pedagógicas de ensino escolhidas.

As PES foram realizadas numa ficha, um modelo à nossa escolha, onde continha informações como, o lecionador e a unidade didática. A avaliação era dividida entre diversos parâmetros, como, a instrução inicial, o tempo utilizado em cada manobra, a organização, a transição, o tempo de atividade motora e ainda, o balanço final. As avaliações foram devidamente registadas e auxiliaram no decorrer do ano letivo, pois, no final destas observações o grupo de estágio e professor cooperante debatiam alguns feedbacks, estratégias, exercícios, de maneira a melhorar e promover o sucesso nas estratégias pedagógicas de ensino escolhidas.

4.5.1. Reflexão da PES

A PES é o conjunto de assuntos abordados até então. É o complementar de todas as tarefas realizadas desde o início do ano letivo, desde estudo de turma, observações ao colega e aos professores, planeamento anual, planos de aula e UD, isto é, é um conjunto de fatores que contribuem para o bom desempenho e organização do docente.

Manter sonhos desde pequena foi bom, e este foi um deles tornado realidade. Era um objetivo sempre presente na minha vida, sempre ligada ao desporto e à aventura, e que posso dar por concluído. O que mais me assombrava relativamente ao estágio era o enfrentar a turma, a interação com a mesma e a relação que poderia criar com eles. Na universidade estava habituada a dar aulas de 10 minutos, a colegas de turma com os mesmos objetivos, o que não corresponde nada à realidade. A realidade foram pré-adolescentes, com vontades próprias, imaturidade e mau comportamento em alguns casos, aulas de 90 minutos onde o tempo para dispersar e motivação nem sempre está ao alto nível.

Desde o início do ano até ao final, o professor cooperante foi imprescindível, sendo este um auxílio às nossas dúvidas ou falta de conhecimento, aos nossos erros às vezes cometidos, ou simplesmente na disponibilização de material por nós nunca antes visto. Um desses documentos foram as UD, foi-me facultado um exemplar desta para seguir, onde por conseguinte as minhas UD foram recriadas nesse exemplo, variando as diferentes modalidades. Como estas, também nos deu um exemplo de planeamento anual, sendo facilitado o trabalho, pois não precisamos pensar de que maneira seria mais fácil recriar o nosso.

Relativamente aos planos de aula, o modelo a utilizar foi decidido pelo grupo de estágio, onde optamos por um modelo já utilizado por nós no percurso académico da UTAD. Mesmo já realizados vários PA, a mudança do tempo da aula, os exercícios, fizeram com que estes fossem sujeitos a várias correções. Na realidade da escola, não conta só o aumento do tempo, mas sim a motivação dos alunos à prática do exercício, tendo este que ser o mais motivador possível, dinâmicos ou de competição; para o sucesso dele plano, as estratégias utilizadas têm que ser bem pensadas, os exercícios têm que ser o mais dinâmicos possíveis, e mesmo que quando técnicos têm que ser implementadas diversas vertentes para que não entre em monotonia. Nos DC, a parte final da aula era sempre reservada para jogo, isto para consolidar a matéria e para haver vertente de competição.

Podemos concluir que os PA, nem sempre correm como idealizado. Uma das razões específica para isso não acontecer, é a falta de compreensão por parte dos alunos. Presenciei isso numa aula da modalidade de basquetebol, onde na continuação dos conteúdos, já teria

passado a fase inicial, iríamos na terceira aula deste conteúdo, mas desta vez mais aprofundado e com outras vertentes. Mas, os alunos não conseguiram interpretar o que era para realizar, desta forma, para colmatar esta falha, voltei a realizar os exercícios da fase inicial até à fase em questão, e depois desta “revisão” eles assimilaram e a interpretaram o exercício.

No início do ano letivo, foi realizado um estudo de turma de forma a conhecer os alunos lá inseridos. Este documento foi uma mais-valia no que diz respeito ao conhecimento que possuía da turma, este documento abordava diversas questões, tais como, hábitos alimentares, problemas de saúde, hobbies, perguntas relacionadas com a família e o transporte. Com isto, perceber se alguém teria algum impedimento para a realização das aulas, sensibilizar para os hábitos alimentares, qual o nível de cansaço no primeiro bloco de aulas, e, relativamente à Educação Física, questões relacionadas com a modalidade preferida e a que menos gostavam, pois era uma referência para ao longo do ano tentar contornar esse obstáculo. Nunca tive problemas na realização de grupos, aliás, maior parte das vezes eram os mesmos que dispunham, era uma turma sem rivalidades aparentes.

As escolhas do professor acerca da forma como se organiza a aula devem basear-se em fatores que condicionam a sua ação, como as características dos alunos, a intenção pedagógica do professor, as características da atividade, as condições materiais e a dimensão da turma (Ministério da Educação, 1992).

Tendo sido impossibilidade a observação inicial ao professor cooperante, e tomado as rédeas da lecionação desde o início, o nervosismo e os erros precários foram notórios. Mas, que por outro lado, foi uma ajuda para que fossem corrigidos desde cedo e aprendêssemos com os mesmos.

As observações realizadas a outrem, dividiram-se grande parte pela colega de estágio e algumas por docentes da escola, sempre com a devida autorização, alguns no final debatiam connosco a aula, pediam a nossa opinião. A parte das observações realizadas ao colega de estágio, serviriam para nos ajudar mutuamente, sendo sempre debatidas, assim facilmente percebíamos o que deveríamos mudar ou manter, tanto quando observava-mos como quando éramos observados. Estas observações tornaram-se muito positivas para todos os elementos do estágio, e graças as elas muitos aspetos vieram a ser corrigidos e algumas dificuldades contornadas após a sua análise.

5. Tarefas de Estágio de Relação-Meio

5.1. Estudo de Turma (ET)

O objetivo deste estudo é conhecer e caracterizar individualmente os alunos do 10º B a nível escolar, pessoal e desportivo. Para obter estas informações, foi distribuído um inquérito com perguntas específicas para cada uma das áreas pretendidas. Após a análise dos resultados obtidos, iremos detetar as principais dificuldades, facilidades e necessidades de cada aluno. Este trabalho efetuado até então, fará com que se consiga criar e adaptar, mais fácil e eficazmente, estratégias de forma a tirar o melhor aproveitamento da turma.

Este estudo teve como amostra a turma do 10ºB, composta por 21 elementos, dos quais 14 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, sendo as idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

Na qualidade de professores estagiários, é fundamental realizar uma recolha de todos os dados que possam dar informações pertinentes sobre os alunos da respetiva turma, com o objetivo de os conhecer melhor. De realçar que quanto maior for o conhecimento da turma, maior é a probabilidade de controlo da mesma, potencializando o seu comportamento e empenho.

Este estudo teve influência na lecionação das aulas, pois, a discussão de dados deu acesso a alguns hábitos dos alunos que poderiam influenciar o seu desempenho na aula.

O meio de transporte, assim como o tempo que demorariam a chegar à escola, foram duas perguntas que integravam o estudo. Um dos alunos, chegou algumas vezes atraso à aula e com um ar abatido de cansaço, esse aluno em questão morava a 45 minutos da escola, o que o obrigava a acordar mais cedo do que o normal.

Relativamente às modalidades, as perguntas questionavam quais gostavam mais e menos. As respostas ajudaram na criação dos PA, pois, o estudo dava acesso à motivação que os alunos teriam para a prática. Assim, nas modalidades com baixa adesão a criação de exercícios dinâmicos e de competição era de enorme importância para os manter motivados.

A alimentação foi um dos focos deste estudo, os hábitos alimentares, os horários das refeições integravam o mesmo. Depois de analisar a discussão de resultados, houve uma conversa de sensibilização para este assunto. Com o intuito de chamar à atenção, questionar sobre o que sabiam sobre uma boa/má alimentação e esclarecer dúvidas aos alunos.

Assim, este estudo foi benéfico para a lecionação das aulas. Outras questões integradas no mesmo avaliavam a postura ou comportamento do aluno. Pois, poderiam haver

questões relacionadas com o agregado familiar que transparecessem para o mesmo. Não houve problemas dentro da turma, todos os alunos eram amigos, sendo que não havia necessidade de alterar este estudo. A formação de grupos e o trabalho em equipa sempre funcionou de forma pacífica.

5.2. Corta-Mato Escolar

A atividade do clube do Desporto Escolar – “Corta mato Escolar”, realizou-se no dia 16 de Dezembro de 2017, durante o período da manhã, desde as 9:00h até às 12:00h, em Barcelinhos, nas instalações da Escola dando continuidade na parte exterior, pela freguesia.

A iniciativa é no âmbito do Desporto Escolar, sendo uma prova que está inserida no programa anual do Desporto Escolar, organizada pela Direção Geral da Educação- previsão do Desporto Escolar e, pela Direção – Geral dos Estabelecimentos Escolares.

O programa desta prova inclui, para além do Corta-Mato do Desporto Escolar, que se realiza em diversos escalões, o Corta-Mato Nacional Curto da Federação Portuguesa de Atletismo, e o Corta-Mato Nacional Universitário da Federação Académica do Desporto Universitário.

5.3. Parque Aquático de Amarante

A atividade foi realizada por um grupo de professores, realizou-se no dia 13 de Junho de 2018, durante o dia inteiro, desde as 08:30h até às 17:30h, em Amarante, no parque aquático. Esta atividade envolveu várias turmas do 2º ciclo.

O grupo de estágio foi convidado para acompanhar o grupo nesta atividade, pois necessitavam mais elementos e para que participassem na organização deste dia.

5.4. Diverlanhoso

A atividade foi realizada pelo grupo de estágio, por mim e a Bruna, realizou-se no dia 12 de Junho de 2018, durante o dia inteiro, desde as 08:30h até às 18:00h, na Póvoa de Lanhoso, no parque de aventura Diverlanhoso.

Esta atividade envolveu várias turmas do secundário, uma do 12º ano do nosso professor orientador, uma do 10º ano e as turmas que estávamos responsáveis por lecionar.

Escolhemos este parque, pois, foi um local de trabalho durante o verão anterior, e, conhecendo e estando a par de tudo que se poderia realizar naquele local optamos por este.

5.5. Caminhada Pedestre

A atividade foi realizada pelo grupo de estágio, eu e a Bruna. Realizou-se no dia 20 de Março de 2018, das 08:30h às 13h, em Barcelos, com início em Chavão e término em Remelhe.

A atividade consistiu no PR2, para que os alunos aprendessem a realizar um caminho pedestre, respeitando e seguindo a sinalização.

5.6. Prova de BTT

A atividade foi realizada pelo grupo de desporto escolar de BTT, consistia numa prova no Centro Hípico Irmão Pedro Coelho, tendo uma pista delineada pelos mesmos. A atividade realizou-se no dia 17 de Março de 2018.

Nesta atividade, a nossa presença foi de colaboradoras, sem posto fixo ou cargo, auxiliávamos em tudo o que fosse necessário.

5.7. Provas de aferição

As provas de aferição decorreram a nível nacional, durante os dias 21, 22, 23 e 24, sendo que nós auxiliamos no dia 22. Estas provas eram destinadas a todas as turmas do 8º ano.

Cada prova tinha diversas estações, onde por onde, os alunos realizavam todos uma estação e passavam à outra, assim sucessivamente. Nesta prova o meu local foi o de segurança no salto no boque na modalidade de ginástica.

5.8. Ação de formação Gira-Volei

A ação de formação Gira-Volei decorreu no dia 9 de Outubro de 2017, na Escola Secundária de Barcelinhos. A participação passou pelos alunos do curso de Desporto e professores associados à educação física.

Iniciou com uma parte teórica, onde se dá a explicação do Gira-Volei, os locais onde está inserida a modalidade, o objetivo e algumas regras básicas. Houve ainda uma pequena demonstração em vídeo de alunos a realizarem exemplos de exercícios e de como dinamizar esta atividade.

Numa segunda parte da formação, passou-se à prática, onde se colocou em ação o que se aprendeu na teórica. O formador lecionou alguns exemplos de exercícios aplicados nesta modalidade, realizando no final jogo.

Esta formação foi uma mais-valia, serviu para abrir horizontes em relação a esta modalidade que era pouco conhecida.

6. Reflexão Crítica do Estágio

O gosto pelo desporto, pelas aulas de educação física, sempre foi um dos sentimentos presentes em mim. Desde miúda que me apelidavam de maria-rapaz, com isto, dizer que o finalizar deste percurso é um sonho tornado realidade. O culminar de todo o conhecimento adquirido em quatro anos, num ano, num ano de reais vivências, de poder pôr em prática tudo que aprendi foi fantástico. Ciências do Desporto foi a minha primeira e única opção na candidatura à universidade, optando pela especialização em Desporto, Aventura, Recreação e Lazer mas sempre com o objetivo de ingressar no mestrado de Ensino.

A fase final destes cinco anos de aprendizagem, centra-se no estágio pedagógico. Esta fase é onde conseguimos pôr em prática todo o conhecimento apreendido durante o percurso académico, onde somos nós a tomar decisões e a combater os medos, onde aprendemos com os alunos, por ser a nossa primeira experiência, e eles connosco. Um ano que nos desafia a todos os níveis.

“Várias são as minhas expetativas relativas a este ano de aprendizagem, tais como, terminar o ano de estágio com a melhor classificação possível, aprofundar e melhorar a minha realidade sobre a escola, melhorar a minha capacidade de relação interpessoal: alunos, professores, funcionários, encarregados de educação. Durante este ano de estágio pretendo evoluir pessoal e profissionalmente, aprender com todas as pessoas que rodeiem esta etapa e ensinar as mesmas. Demonstrar que a Educação Física não é somente o domínio psicomotor, mas também o socio-afetivo e cognitivo, onde demonstram o respeito, autoestima, autoconfiança e as suas relações interpessoais.”, estas eram as minhas expetativas relativamente ao estágio pedagógico, um misto de medo/receio, com uma vontade enorme de ultrapassar esses sentimentos e alcançar os objetivos propostos.

Relativamente ao espaço escola e ao corpo docente o à vontade era notório. Frequentei aquela escola como aluna, ingressando o curso Tecnológico de Desporto. Os espaços desportivos, de convívio, e alguns professores já eram meus conhecidos, sendo mais fácil a adaptação como professora estagiária.

O professor cooperante, José Carlos Cruz, sempre nos auxiliou em tudo. Tanto documentos, criticas construtivas, integração no corpo docente, tendo sido uma ajuda imprescindível. Relativamente ao grupo formado pelos professores de Educação Física, nada a apontar, sempre compreensivos, integradores, preocupados e disponíveis para qualquer coisa necessária. Por fim, o meu grupo de estágio, composto por mim e pela Bruna, não há nada a dizer, auxiliamo-nos desde o primeiro dia, uma colega de estágio, e principalmente amiga imprescindível.

O espaço escola, apesar de só possuir um pavilhão, tem uma organização formidável. Havendo 1/3 do espaço para cada aula, cada professor já sabe como tem de ser feita a organização, facilitando o trabalho. Os professores entendem-se perfeitamente, sendo que há espaços específicos que se adequam a certas modalidades, havendo troca sempre que necessário entre os mesmos. Aquando de alguém não utilizar o seu espaço, ou houvesse um espaço livre, os restantes aproveitavam para utilizar. Na parte exterior havia dois campos, um destinado à modalidade de basquetebol, sendo o outro destinado à modalidade de futebol, cercado por uma pista de atletismo. Sempre que as condições climatéricas estivessem favoráveis, as aulas de atletismo eram lecionadas na parte exterior.

Relativamente à turma, o 10ºB, as informações destes eram escassas, uma turma formada de raiz e com alunos de variadas escolas. Tirando raras exceções de mau comportamento ou distrações, as aulas decorreram sempre dentro da normalidade. O nervosismo não deixou criar uma empatia inicial com a turma, mas com o passar do tempo, as coisas tomaram um rumo tranquilo, eles respeitavam-me e rapidamente perceberam que apesar da autoridade que mantinha sobre eles, era uma amiga. Aliás, sempre os deixei à vontade, para que se tivessem algum problema fora da aula de Educação Física me consultassem se fosse vontade deles.

Abordei diversas modalidades, sendo que umas com mais conhecimento do que outras, ou com mais facilidade de abordar. Os exercícios em todas passavam por ser mais dinâmicos do que estáticos, como por exemplo, jogos lúdicos, exercícios de competição, jogo formal como forma de consolidação, torneios nas modalidades coletivas intra-turma. Tendo a oportunidade de lecionar DC e DI, sendo que durante o percurso académico fui sujeita a avaliação nos dois temas, o meu a vontade regia-se pelos DC pois a minha desenvoltura e firmeza não era equiparada aos DI.

Avaliando todos os aspetos relativos a esta experiência, considero que em geral o balanço foi bastante positivo. O culminar de todos os processos existentes, as reuniões iniciais, todos os documentos preparatórios e necessários à lecionação das aulas, o dia-a-dia enquanto professora estagiária, até como a finalização deste relatório foram uma mais-valia e uma preparação para o mundo do trabalho. Assim, concluo, estar preparada para ingressar uma futura proposta.

Relativamente às atividades desenvolvidas fora do contexto aula, o grupo de estágio foi requisitado para várias. Como por exemplo, o corta-mato escolar, as provas de aferição do 8ºano, a prova de BTT e a ida ao parque aquático de Amarante. Todas estas atividades, exceto as provas de aferição, são organizadas pelos grupos existentes, no departamento de Educação Física ou no Desporto Escolar. Ainda assim, o grupo de estágio organizou duas

outras atividades, uma caminhada pedestre (PR2) e uma ida ao Parque Diverlanhoso. A caminhada foi organizada única e exclusivamente para as turmas das professoras estagiárias, enquanto que a ida à Diverlanhoso acolheu outras turmas.

Desde o primeiro dia na escola até ao último foram vivenciados todos os momentos da turma, sendo a nossa intervenção crucial para o desenvolvimento de competências e estratégias. Tal como já tínhamos referido anteriormente, o estágio é a ferramenta ideal para a nossa evolução. Em suma, fazendo um balanço geral do mesmo, considero-o bastante positivo, tendo conseguido superar as minhas expectativas e caracterizando-o como crucial para a minha formação.

7. Bibliografia

Aranha, A. (2004). Organização, planeamento e avaliação em educação física. Série Didática – Ciências Sociais e Humanas, nº47. UTAD, Vila Real.

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

Caires, Susana; Almeida, Leandro S. (2000). *A Experiência de Estágio Académico: Oportunidades de formação e desenvolvimento do estudante*; Psicologia, Vol.XIV (2), pp. 235-250, Universidade do Minho.

Caires, Susana, Almeida, Leandro S. (2000) Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. Revista Portuguesa de Educação. Universidade do Minho.

Martins, Ana Isabel Monteiro (2011). A observação no estágio pedagógico dos professores de educação física. (Tese de mestrado não publicada). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa.

Monteiro, Paulo Tiago da Cunha (2013) *Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na escola básica nº2 da Mealhada Junto da turma do 8ºC no ano letivo de 2012 2013: A obtenção do sucesso no ensino da educação física em turmas numerosas: superação de dificuldades e procura de estratégias*, Universidade de Coimbra.

Anexos

PLANO DE AULA

UNIDADE DIDÁCTICA: Atletismo/ Futsal

Professor Estagiário: Joana Faria Gomes

Professor Orientador: José Carlos Cruz

Aula nº: 69 e 70

Ano: 10º **Turma:** B

Nº alunos: 21

Sessão: 5 de 10/ 13 de 22

Data: 06-02-2018

Hora: 08:20 – 09:50

Duração: 90'

Tempo útil: 70'

INSTALAÇÕES/LOCAL: Pavilhão / G1

MATERIAL DIDÁCTICO: testemunho, sinalizadores, cones, bolas, balizas, coletes

SUMÁRIO

Atletismo e Futsal.
Mobilização funcional.
Exercitação da técnica de corrida
Exercitação do remate.
Jogo 5x5.

OBJECTIVO ESPECÍFICO DA AULA	FUNÇÃO DIDÁCTICA	CONTEÚDOS
------------------------------	------------------	-----------

- Domínio da técnica de corrida
- Domínio do remate

- Transmissão/
Assimilação

- Corrida de velocidade
- Remate

OBJECTIVOS OPERACIONAIS

ACÇÃO: Técnica Individual

1º **CONTEXTO:** Individualmente

CRITÉRIOS DE ÊXITO: Flexão dos MS a 90º; passada larga; respiração controlada.

ACÇÃO: Técnica Individual

CONTEXTO: Individualmente

2º **CRITÉRIOS DE ÊXITO:**

Corrida de velocidade:

Início: Corpo inclinado para a frente; passos curtos e rápidos.

Durante: Braços coordenados com as pernas; passada larga; perna da frente ligeiramente flexionada; perna livre calcanhar na nádega

3º **ACÇÃO:** Técnica Individual

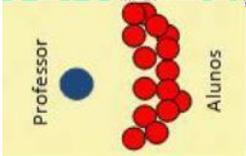
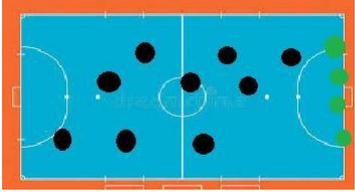
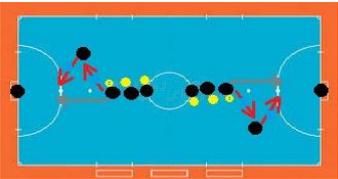
CONTEXTO: Individualmente

CRITÉRIOS DE ÊXITO: Remate: Pé de apoio ao lado da bola; tronco sustentado pela perna de apoio; braços equilibram o corpo.

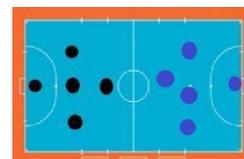
ACÇÃO: Técnica Individual

4º **CONTEXTO:** Individualmente

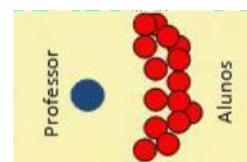
CRITÉRIOS DE ÊXITO: Movimentações rápidas; Procurar espaços vazios e linhas de passe.

P.A		SEQUÊNCIA DE TAREFAS	ESTRATÉGIAS/ CONTROLO	ESQUEMA
Inicial	5'	Instrução Inicial	<p>A aula inicia-se com os alunos na bancada, de frente para o professor.</p> <p>Realiza a chamada.</p> <p>O professor informa os alunos quais são os objetivos da aula, assim como a sua dinâmica/organização bem como as regras e normas a cumprir.</p>	
Inicial	10'	1º Objetivo Operacional	<p>Sinalizadores numa das extremidades do campo, alunos em corrida no meio, ao sinal sonoro têm de pegar num sinalizador e levá-lo até ao outro lado do campo. O último a chegar faz 10 agachamentos/flexões/abdominais.</p> <p>Alongamentos.</p> <p>Professor desloca-se em torno do campo de forma a manter o controlo ativo da prática dos alunos;</p> <p>Professor dá feedback's (FB's) verbais, descritivos, corretivos e de incentivo ao aluno / grupo.</p>	
Fundamental	20'	2º Objetivo Operacional	<p>Exercícios educativos à técnica de corrida</p> <p>Dois a dois – exercitação; (contagem de tempo)</p> <p>Professor desloca-se em torno do campo de forma a manter o controlo ativo da prática dos alunos;</p> <p>Professor dá feedback's (FB's) verbais, descritivos, corretivos e de incentivo ao aluno / grupo.</p>	
Fundamental	20'	3º Objetivo Operacional	<p>Alunos em fila passam ao colega que está fixo, este volta a passar a bola para finalizarem com remate.</p> <p>Professor desloca-se em torno do campo de forma a manter o controlo ativo da prática dos alunos;</p>	

		Professor dá feedback's (FB's) verbais, descritivos, corretivos e de incentivo ao aluno / grupo.
Fundamental	12'	<p>4º Objetivo Operacional</p> <p>Situação de jogo – 5x5. Trocam a dois golos ou 3 minutos.</p> <p>Professor desloca-se em torno do campo de forma a manter o controlo ativo da prática dos alunos;</p> <p>Professor dá feedback's (FB's) verbais, descritivos, corretivos e de incentivo ao aluno / grupo.</p>



3'	Balço Final da Aula	Falar aos alunos sobre a atividade praticada, questionar qual o objetivo específico abordado e falar sobre ele, sempre em busca de corrigir erros para MELHORAR. Feedback aos alunos e extensão dos conteúdos para a continuação da UD para a próxima aula. Arrumar o material.
-----------	----------------------------	---



09:50	Dada por Terminada a Aula
--------------	----------------------------------



Balanço da aula – 21/09/2017

No dia 21 de Setembro, na Escola Secundária de Barcelinhos pelas 08:20h da manhã realizei a chamada e informei os alunos sobre o objetivo específico aula, sendo este a avaliação diagnóstica de basquetebol.

Na parte inicial da aula realizei o jogo dos “10 passes” para mobilização funcional e para a preparação dos alunos para a aula.

Na parte fundamental propôs alguns exercícios educativos dos gestos técnicos para avaliação dos mesmos. Inicialmente os alunos realizam um exercício para trabalhar o drible de condução, tendo um circuito de cones para contornar. Ainda para o drible mas para o de proteção, realizaram grupos de dois, em que um teria que proteger a bola e o outro tentar roubar. De seguida, abordei os lançamentos: na passada e em apoio, para tal realizei grupos de dois, e a partir do meio campo realizavam passe e teriam que realizar lançamento na passada. O mesmo utilizei para o lançamento em apoio, tendo que realizar o mesmo.

Na parte final, realizei jogo formal – 5x5, onde os alunos estavam divididos em dois grupos e dentro dos mesmos havia duas equipas. Sempre que uma equipa atacava teria que sair por fora do campo e entrava a outra para defender.

Após o balanço final, terminei a aula.

A aula decorreu dentro da normalidade, sendo uma aula de avaliação os alunos colaboraram e comportaram-se adequadamente. Após realizados os exercícios percebi que poderia ter realizado exercícios mais dinâmicos onde pudesse avaliar todos os gestos técnicos em um ou dois exercícios.

Docente orientador: José Carlos Cruz

Discente estagiária: Joana Gomes

  UNIDADE DIDÁCTICA		Voleibol			<i>Planificação</i>			
POPULAÇÃO ALVO	ANO	10 ^a	CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	D. Sócio-afectivo	20%	Disciplina / Comportamento	10,0%;	Observação Directa; Frequência; SC D & E ; Ocorrências: 0 (100%) 1 (75%) 2 (50%)
	TURMA	B			Assiduidade / Pontualidade	5,0%;	Observação Directa; Frequência; SC A & P ; Ocorrências: 0 (100%) 1 (75%) 2 (50%)	
	Masculino	15			Interesse/ Empenho	5,0%;	Observação Directa; Frequência; SC H & S ; Ocorrências: 0 (100%) 1 (75%) 2 (50%)	
	Feminino	7	D. Cognitivo	20%	Questionamento	10,0%;	Observação Directa e/ou Questionamento; RR + e - (ocorrências + f ocorrência)	
	D Psicomotor	B			Relatório da Aula	10,0%;		Realização do RA; Média aritmética; Cotação 100%; Na ausência a ponderação passa para TT
	D Sócio-afectivo	MB	D. Psicomotor	60%	Conteúdos Programáticos	45,0%;	Observação Directa; Escala par: 0 (NE) 1 (EM) 2 (EB) 3 (EMB); (soma / max) X 10	
D Cognitivo	B	Teste prático			15,0%;	Observação Directa; Escala par: 0 (NE) 1 (EM) 2 (EB) 3 (EMB); (soma / max) X 10		
CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	Início e Término	Início a 10 de Abril de 2018 e término a 7 de Junho de 2018					
		Número de Aulas	11 aulas de 90' - 3ª Feira (08:20 - 09:50) e 5ª Feira (08:20 - 09:50)					
	MATERIAIS	Instalações	Ginásio					
		Material Didáctico	Bolas, rede, cones, sinalizadores					
HUMANOS	Professor	Joana Faria Gomes - Responsável pela leccionação da disciplina						
	Outros	Alunos - Responsáveis pela regulação das aprendizagens (estilo de ensino recíproco e auto-avaliação)						
DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	DOMÍNIO SÓCIO-AFECTIVO	1- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. 2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.						
	DOMÍNIO COGNITIVO	1 - Adequa a sua actuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico-tácticas e às regras do jogo.						
	DOMÍNIO PSICOMOTOR	<p>Em situação de jogo (6x6), coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>Serve por baixo ou por cima - colocando a bola numa zona de difícil recepção; c/ correção técnica</p> <p>Passo de dedos - a um companheiro que lhe garanta a progressão do jogo; c/ correção técnica</p> <p>Recepção (manchete) - controlar a bola no seu alcance; direcciona bola para companheiro que garante a continuação da acção táctica; c/ correção técnica</p> <p>Bloco - com intuição de evitar que a equipa adversária marque ponto; c/ correção técnica</p> <p>Remate - aquando a oportunidade; c/ correção técnica</p> <p>Passo de costas - a um companheiro que lhe garanta a progressão do jogo; c/ correção técnica</p>						

  UNIDADE DIDÁCTICA		Voleibol			<i>Planificação</i>	
AULA	DATA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁCTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS
1-2	10-abr	Avaliação Diagnóstica	Controlo / Avaliação	Ginásio	q. b.	Jogo 6x6
3-4	12-abr	Domínio do passe de dedos e manchete	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Situação analítica/Jogos condicionados
5-6	19-abr	Domínio da técnica individual/ táctica	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Situação Analítica/Jogos Condicionados
7-8	26-abr	Domínio de serviço por baixo/cima	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Situação analítica/Jogo 6x6
9-10	8-mai	Domínio da técnica individual/ táctica	Consolidação	Ginásio	q. b.	Jogo 6x6
11-12	15-mai	Domínio do bloco e remate	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Situação analítica/Jogo 6x6
13-14	22-mai	Domínio da técnica individual/ táctica	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Jogo 6x6
15-16	24-mai	Domínio do passe de costas	Transmissão/Assimilação	Ginásio	q. b.	Situação analítica/Jogo 6x6
17-18	29-mai	Domínio da técnica individual/ táctica	Consolidação	Ginásio	q. b.	Jogo 2x2, 3x3, 6x6
19-20	31-mai	Domínio da técnica individual/ táctica	Consolidação	Ginásio	q. b.	Situação analítica
21-22	7-jun	Avaliação	Consolidação	Ginásio	q. b.	Jogo 6x6
Obs.:						

Balanço da Unidade Didática de Basquetebol

No primeiro período abordei a unidade didática de basquetebol. Tendo esta sido dividida em exercícios analíticos e táticos.

Esta unidade didática conteve praticamente o mesmo número de blocos de 90 minutos com os de 45, sendo estes utilizados para intercalar as aulas de atletismo.

A planificação da U.D sofreu algumas alterações, pois foram necessárias no decorrer desta. As alterações foram no âmbito de melhorar e ajudar a melhor compreensão dos alunos da modalidade.

No decorrer das aulas, apercebi-me da imensa dificuldade dos alunos na compreensão e execução dos gestos técnicos, ocupando demasiado tempo nas situações analíticas. Mas, aquando passagem para a parte tática, criação de jogadas, transições, situação de jogo a situação piorou e foi necessário reajustar a U.D. para a aprendizagem dos alunos.

Os alunos foram avaliados no decorrer do período, na parte cognitiva através de perguntas, da arbitragem de jogos; e, na parte psicomotora através de um circuito com todos os gestos técnicos envolvidos e apreendidos durante as aulas, juntamente com situação de jogo (5x5).

Em suma, a U.D. decorreu dentro da normalidade, mesmo com as pequenas alterações realizadas, os reajustes foram bem-sucedidos.

Discente: Joana Faria Gomes