

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

**Relatório da Prática de Ensino Supervisionada**

Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário

Andreia Filipa Guerra Coelho

Orientadora: Ágata Aranha

Coorientador: Nuno Garrido



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 da Professora Doutora Ágata Aranha.

## **Agradecimentos**

Depois de um sonho realizado resta agradecer a todos os envolvidos que fizeram com que o mesmo se tornasse realidade.

Agradeço à minha família, pais e avós pelo acompanhamento, suporte e apoio que me deram ao longo deste período. Por todos os esforços realizados, tanto a nível económico como emocional, para me proporcionarem um percurso académico único e inesquecível.

Agradeço também aos meus tios por nunca terem duvidado de mim e por se mostrarem sempre disponíveis para me apoiarem.

Muito obrigado ao meu namorado, pelo apoio e companheirismo ao longo deste percurso, pela coragem que me transmitiu para ultrapassar todos os obstáculos que encontrei no meu caminho e por me ter ensinado a nunca desistir e fazer das dificuldades aprendizagens: “Tu não aprendes quando caís. Tu aprendes quando te levantas depois de cair.”

Agradeço aos meus amigos e a todos os colegas do mestrado de ensino, pelos momentos inesquecíveis, pois revelaram uma peça fundamental ao longo deste percurso, pelos trabalhos realizados em grupo, pelas conversas e, acima de tudo, pela amizade.

Ao professor António Calejo, pela ajuda prestada, pela partilha do seu conhecimento, por todos os conselhos dados durante o ano letivo, pelo apoio prestado na realização dos documentos necessários e pela disponibilidade no esclarecimento de dúvidas. O professor permitiu que evoluísse e crescesse com todos os erros cometidos, mostrando sempre o caminho mais indicado.

Ao professor Rui Vinhas, por ser um bom professor que se mostrou sempre disponível em caso de dúvidas ou se os seus estagiários encontrassem dificuldades pelo caminho, mostrando-se sempre recetivo, pronto a ajudar e apoiar.

À professora orientadora Ágata Aranha, por todo o apoio ao longo destes cinco anos, pois sempre ajudou os seus alunos em momentos de aflição, por todos os conhecimentos transmitidos que foram muito úteis ao longo de todo o ano de estágio e para a elaboração deste relatório.

Agradeço a todos os meus alunos por me ajudarem a mostrar todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano. Foram incríveis, a sua colaboração e disponibilidade que

demonstraram, jamais esquecerei!

E para finalizar, agradeço à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e à cidade de Vila Real que me acolheu há 5 anos e que me deu acesso a imensas experiências que nunca mais serão vividas, mas que para sempre serão lembradas e sentidas no coração.

# Índice

Agradecimentos .....	I
Resumo .....	1
Abstract .....	2
Introdução .....	3
1. Organização Curricular .....	5
2. Enquadramento Pessoal .....	6
2.1. Quem é a estagiária? .....	6
2.2. Expetativas Pessoais .....	8
2.3. Expetativas em relação aos alunos .....	9
2.4. Expetativas em relação à Escola .....	10
2.5. Expetativas em relação ao Orientador de Estágio .....	11
2.6. Expetativas em relação ao Supervisor de Estágio .....	11
2.7. Expetativas em relação ao Estágio Profissional .....	11
3. Relações com a comunidade escolar .....	13
3.1. A Escola .....	13
3.2. Direção .....	13
3.3. Auxiliares de Ação Educativa .....	14
3.4. Sala dos Professores/Corpo Docente .....	14
3.5. Departamento de Educação Física .....	15
3.6. Orientador de Estágio .....	16
3.7. Coorientador da Faculdade .....	17
3.8. As turmas e os alunos .....	18
3.9. Estudo de Turma .....	19
4. Estágio Pedagógico .....	20
4.1. Conceção .....	20
4.2. Planeamento Anual .....	21
4.3. Unidades Didáticas .....	23
4.4. Planos de Aula .....	24
4.5. Balanços de Aula .....	26
4.6. Intervenção Pedagógica – Estratégias .....	27
4.7. Avaliação .....	28
4.8. Prática Pedagógica Supervisionada .....	30
4.9. Estilos de Ensino .....	31
5. Participação na Escola .....	33

5.1.	Atividade 1: Caminhada .....	34
5.2.	Atividade 2: Mega Escolar – Mega Km, Mega Sprint e Mega Salto .....	36
5.3.	Atividade 3: Corta Mato Escolar .....	38
5.4.	Atividade 4: Torneio de Natal – Basquetebol 3x3 .....	40
5.5.	Atividade 5: Torneio Distrital de Basquetebol 3x3 .....	43
5.6.	Atividade 6: Torneio de Tag-Râguebi .....	45
6.	Reflexões Finais de Estágio.....	48
6.1.	Aprendizagens realizadas como estagiária .....	48
6.2.	Compromisso com a aprendizagem dos alunos .....	48
6.3.	Dificuldades a resolver no futuro ou Formação Contínua .....	49
6.4.	Prática Pedagógica Supervisionada .....	50
6.5.	Experiência Pessoal e Profissional .....	51
7.	Conclusões.....	53
8.	Aperfeiçoamentos e Sugestões .....	55
9.	Referências Bibliográficas .....	58
10.	Anexos .....	61
10.1.	Unidade Didática .....	61
10.2.	Plano de Aula .....	64
10.3.	Relatório/Balanco de Aula .....	67

## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1: Organização das modalidades do 7º ano ao longo do ano letivo.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 2: Organização das modalidades do 11º ano ao longo do ano letivo.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 3: Distâncias das provas – Corta Mato Escolar.....</b>	<b>39</b>

## Resumo

De regresso à escola, mas com um papel diferente. De aluna a professora vivenciei o primeiro contacto com a realidade profissional. O Estágio Profissional assume-se como o culminar da formação académica, apresentando-se como um período decisivo e de articulação dos saberes.

O presente documento refere-se ao estágio que se realizou no ano letivo 2018/2019 no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, e visa apresentar, de forma minuciosa, todo o trabalho que foi desenvolvido enquanto estagiária de educação física e, ao mesmo tempo, uma reflexão crítica sobre a experiência pedagógica em contexto escolar. A Prática de Ensino Supervisionada reflete um largo período de experiência e incerteza, onde o estagiário coloca em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos anos e, simultaneamente, valida todas essas competências, obtendo novas aptidões. A orientação, colaboração e presença do professor António Calejo foi essencial para todo este processo de obtenção de novas aptidões e experiências.

Desta forma, este relatório está estruturado de forma cronológica e do geral para o particular, por forma a abordar todas as partes do processo ensino-aprendizagem. Numa primeira fase será realizada uma breve apresentação, seguida de uma caracterização das minhas expectativas referentes ao estágio e exposição da minha experiência pessoal. Numa segunda fase serão referidos o contexto e o local de estágio, incluindo a caracterização do Agrupamento em questão, todos os recursos que esta dispõe e o departamento de educação física. Numa terceira fase será abordada a prática profissional, incluindo todo o processo da parte prática. Numa quarta e última fase serão abordadas as atividades que participei e auxiliei ao longo do ano escolar.

Por fim será realizada uma reflexão crítica sobre todo o trabalho desenvolvido e a experiência e aprendizagem que consegui adquirir ao longo de todo o processo.

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



## **Abstract**

Back to school but with a different role. From student to teacher, I experienced the first contact with professional reality. The Professional Internship is assumed as the culmination of the academic formation, presenting itself as a decisive period and knowledge articulation.

The present document refers to the internship that took place in the 2018/2019 school year at Macedo de Cavaleiros School Group, in order to present all the teaching activity developed as a physical education trainee and, at the same time, a critical reflexion on the pedagogical experience through the school context. The Supervised Teaching Practice reflects a large period of experience and uncertainty, where the trainee teacher puts in practice all the knowledge acquired through the years and, at the same time, validates all these competences, gaining new skills. The guidance, collaboration and presence of the teacher António Calejo was essential for all the process of gaining new abilities and experiences.

In this way, the structure of this report is in a chronological way and from the general to the particular, addressing all parts of the teaching-learning process. The first phase is a brief presentation followed by an exposition of my expectations for the internship and personal experience. On the second phase it will be developed the context and place of the internship, which includes a characterization of the school, all the resources and the department of physical education. At the third phase it will be approached the professional practice, including the whole process of the practical part. In a fourth and final phase, it will be approached all the activities that I have participated and assisted through the school year were discussed.

Finally, a critical analysis will be carried out on all the work developed and the experience and learning that I acquired through the whole process.

**Keywords:** Professional Internship; Supervised Teaching Practice; Physical Education; Teaching-Learning Process.

## Introdução

Oliveira e Cunha (2006 e citado por Filho, 2010) referem que o estágio é uma oportunidade única do aluno obter alguma experiência profissional, que será no futuro de extrema importância para a sua entrada no mercado de trabalho. O estágio vai muito além de um simples cumprimento de exigências académicas. É uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, além de ser um importante instrumento de integração entre a universidade, a escola e a comunidade.

Este Estágio Pedagógico (EP) integra o segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real. O mencionado estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2018/2019 no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros no distrito de Bragança. Tendo como orientadora e coorientador da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, a Professora Doutora Ágata Aranha e o Professor Doutor Nuno Garrido, respetivamente, e como Supervisor de Estágio o Professor António Calejo, sendo a única do Núcleo de Estágio.

Este relatório é uma reflexão crítica do EP desenvolvido, culminando a formação académica como aluna. O EP apresenta-se como a etapa final da formação inicial e concretiza-se numa prática de ensino em contexto real, que nos prepara, enquanto futuros professores, para as exigências da profissão.

O estágio pedagógico é, sem dúvida, o momento mais importante para a iniciação à docência por parte de um estagiário. Efetivamente, é aqui, no estágio, que se dá o primeiro contacto com a comunidade escolar, permitindo ao estagiário colocar em prática todo o conhecimento adquirido na sua vida académica. Nunca dono de toda a sabedoria, mas sim, aberto a toda a informação e experiência transmitida pelo orientador, e por todos os restantes professores da comunidade escolar.

A formação inicial é fundamental no desenvolvimento de um futuro professor e, este estágio apresenta-se como a última etapa, onde Veenman (1984) o descreve como um “choque de realidade”. O aluno transita de educando para educador, passando a ter uma responsabilidade profissional, testemunhando uma realidade desconhecida e onde

tem de pôr em prática todo o seu conhecimento. Contudo, nem sempre o seu conhecimento contempla tudo aquilo que é exigido num contexto profissional, por esse motivo é um choque bastante grande com a realidade, visto que ser o professor engloba muito mais do que o momento da aula em si.

Segundo Tardif (2002), a formação inicial visa habituar os futuros professores à prática profissional e fazer com sejam práticas reflexivas. É preciso salientar que a prática de ensino sobre a forma de estágio curricular supervisionado não é um mero espaço de aplicação de conhecimentos previamente aprendidos, mas sobretudo um espaço essencialmente de aprendizagem (Wielewicki, 2010).

Este estágio pedagógico foi muito enriquecedor em toda a formação académica da estagiária, pois é nesta fase que o futuro professor finalmente entra em contacto com a realidade e que percebe que o conhecimento prático vai muito além da teoria instruída, assim como o choque com a realidade prepara o futuro professor para o enquadramento profissional da carreira docente, tratando-se assim de uma etapa fundamental em todo este percurso.

Assim, todas as informações referentes ao estágio – aprendizagens, principais dificuldades, superações e emoções sentidas – estarão organizadas e expostas ao longo de todo o documento. O documento estará dividido em 4 grandes partes: a primeira parte corresponde ao contexto; a segunda parte ao estágio pedagógico; a terceira parte às atividades desenvolvidas ao longo do ano e a última expõe as reflexões finais.

# 1. Organização Curricular

Ribeiro (1992) afirma que um modelo de organização curricular representa um modo de identificar os elementos curriculares básicos e de estabelecer as relações que entre eles se afirmam, indicando os princípios que estruturam tais elementos num todo curricular. Além disso, Ribeiro (1992) afirma que os modelos de organização curricular estão sempre sujeitos a constantes evoluções ou adaptações, permanecendo sempre a hipótese de invenção de novos tipos de estrutura curricular.

No início do estágio pedagógico foi atribuído à estagiária um horário com quatro aulas semanais, duas de 100 minutos e duas de 50 minutos, para lecionar a duas turmas, uma do ensino básico e outra do ensino secundário. Foram atribuídos o 7ºF e o 11ºA, sendo o período semanal de lecionar as aulas às Quartas-feiras, das 9:30h às 11:25h, e às Sextas-feiras, das 12:25h às 13:15h, ao 7ºF; às Terças-feiras, das 17:10h às 18h, e às Quintas-feiras, das 8:30h às 10:20h, ao 11ºA.

Adicionalmente, a estagiária tinha reuniões com o orientador de estágio, com a finalidade de tirar alguma dúvida ou de esclarecer qualquer situação com o professor cooperante da escola.

Sendo assim, a estagiária, juntamente com a presença e a orientação do professor cooperante da escola, teve a seu encargo uma turma de ensino básico e uma de ensino secundário, acompanhando as mesmas até ao final do presente ano letivo, ficando responsável pela construção de:

Unidades Didáticas;

Planos de Aula;

Grelhas de Avaliação;

Observações;

Balanços dos Planos de Aula;

Documentos de Apoio;

Testes teóricos e respetivos critérios de avaliação;

Registo de sumários;

Ocorrências;

Reuniões;

Organização e colaboração em atividades da escola.

## **2. Enquadramento Pessoal**

### **2.1. Quem é a estagiária?**

Sabemos que uma experiência valeu a pena quando chegamos ao fim e vemos o que essa experiência fez por nós, o quanto a mesma nos enriqueceu e nos tornou pessoas diferentes e realizadas.

Hoje, na reta final do seu percurso académico, e prestes a concretizar o sonho de uma vida, a estagiária é uma pessoa diferente. Quando iniciou esta aventura estava certa que este era o caminho, o caminho que há muito ansiava, mas ciente que não seria fácil. Tinha expectativas, receios, mas uma vontade indiscreta de fazer “isto” o melhor possível. Por muito que estejamos conscientes das dificuldades e nos sintamos preparados para as encarar há sempre muito para descobrir e para aprender. E é isso que faz tudo valer a pena e dá uma “bagagem” para a vida.

Os sonhos que temos em criança normalmente vão-se modificando com o passar do tempo, mas o sonho manteve-se. Desde pequena que o desporto sempre esteve presente na sua vida, a paixão pela natação encaminhou-a para a concretização desse sonho.

As aulas de educação física que se iniciaram no período pré-escolar foram também determinantes para a decisão de enveredar pelo desporto, já que nestas obtinha maior rendimento e foram fundamentais para o desenvolvimento das relações interpessoais quer entre colegas como também professor e aluna.

Os anos foram passando e rapidamente chegou a hora de tomar uma decisão que ditaria o futuro a partir daquele momento. Foi então que no final do secundário decidiu ingressar no curso superior de desporto e assim lutar pela concretização do sonho de criança.

E assim começa a maior aventura da vida da estagiária.

Os ganhos desta experiência de vida foram inimagináveis, desde o conhecimento adquirido nas diversas áreas que o desporto abrange, os amigos que “entraram” na sua vida e que foram imprescindíveis para o sucesso desta etapa e as mudanças como pessoa que esta etapa exigiu. Chega o último ano desta aventura e responsabilidades aumentam.

O início do fim desta aventura é marcado pelo início do estágio, realizado no Centro de Treino – Aulas de Grupos, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Experiência que conferiu imenso conhecimento para a vida, e desenvolveu inúmeras competências das quais se destacam as aptidões adquiridas para lidar com indivíduos de todas as faixas etárias. Em 2017 chegou o fim desta etapa, o fim de três anos inesquecíveis e o primeiro grande objetivo estava concluído com sucesso: Licenciatura em Ciências do Desporto com Especialização em Prescrição de Exercício e Atividades de Academia.

Terminada a licenciatura, a pergunta que se impunha era “E agora? Irá tentar entrar no mercado de trabalho ou seguir para o mestrado?”. A resposta foi quase imediata, sendo a escolha o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pois seguir para o mercado de trabalho apenas com uma vertente, não era opção. E assim foi, seguia-se o Mestrado na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, com o desejo de aprender e de um dia se tornar docente de Educação Física.

Sucedeu-se mais um ano de grande aprendizagem contínua, que acrescentou muitos conhecimentos nos anteriormente assimilados, culminando com o início do ano de estágio. Neste mesmo estágio iria pôr em prática tudo aquilo que a estagiária assimilou nos anos anteriores, não apenas no ano de mestrado, mas também os três anos de licenciatura.

Do saco desportivo presente no dia-a-dia, transferimos para a Escola a disciplina, o empenho, o esforço, a rentabilização do tempo e a organização.

Na Escola, a profissão de docente no ensino, tem muitas particularidades, mas aquilo com que mais se identificou foi a passagem de um estado de insegurança e receio para um nível superior. É completamente fascinante esta alteração. A oportunidade de compreender e estimular este fenómeno, torna o ofício de ser professora um dos mais marcantes da sociedade atual, pois podemos ajudar a traçar o rumo da vida daqueles que nos rodeiam. Participar e ser um interveniente ativo deste processo é sem dúvida algo bastante enriquecedor tanto a nível pessoal como profissional.

## 2.2. Expetativas Pessoais

Quando chegou o momento de ir para a escola, foram logo surgindo na cabeça da estagiária diversas dúvidas acerca daquilo que poderia ser a sua prestação como professora, numa posição completamente nova. É lógico que tinha algumas estratégias a pôr em prática e foi essa adaptação que a ajudou a evoluir nesta curta, mas gratificante experiência como professora até ao momento.

Avizinhava-se um ano de novas experiências, novas ideias e acima de tudo, novas formas de adquirir e transmitir conhecimento, revelando-se um ano de desafios. Aliado a isto surgiam dúvidas, receios e inquietações.

Esta experiência impunha, inevitavelmente, inúmeras questões: Será capaz? Será capaz de passar toda a teoria para a prática? Será capaz de transmitir corretamente todos os conhecimentos aos meus alunos? Será capaz de motivar os meus alunos? Será capaz de estabelecer um bom relacionamento com os alunos, mantendo sempre o bom funcionamento da aula?

Segundo Ponte et. al (2001), os primeiros anos de prática do professor constituem um período de intenso desenvolvimento do seu conhecimento profissional. Há uma variedade de problemas práticos a resolver – como preparar as aulas, como se relacionar com os alunos, como manter o controlo da situação da aula, como se relacionar com os colegas e os órgãos de gestão da escola. É necessário encontrar um estilo, conseguir um equilíbrio entre as diversas “frentes” de trabalho profissional e encontrar uma relação estável entre o lado profissional e o pessoal. No seu estudo, Ponte et. al (2001) concluiu que para os jovens professores, o estágio constitui uma experiência muito positiva. O estágio, pela duração prolongada, pela forte responsabilidade que atribui aos formandos, pelas condições de enquadramento num grupo de trabalho de pares e com um apoio direto do orientador da escola, parece constituir um enquadramento muito favorável para o início do processo de integração na profissão. O estágio permite ir aprendendo a lidar com uma grande variedade de problemas e situações práticas de um modo bastante apoiado.

Um professor tem como função a contribuição para o desenvolvimento global do aluno e, desta forma, a estagiária preocupava-se com a relação que iria estabelecer com os alunos, tentando alcançar uma relação professor-aluno que produzisse um bom clima

durante todo o processo de ensino e aprendizagem, sem a qual não é possível educar, compreendendo e entendendo melhor os alunos e a forma como poderia guiar a ação para melhorar a sua influência sobre os mesmos.

À parte dos inevitáveis receios e dúvidas, a estagiária estava ciente que utilizando os modelos e as referências vivenciadas ao longo da formação acadêmica, obtinha a confiança que tudo iria correr da melhor forma possível. Esta junção de sentimentos entre o medo e a alegria estavam bem presentes. As expectativas eram elevadas e a ansiedade imensa, até porque era altura de assumir responsabilidades de um grau de exigência elevado, pelo cargo que a estagiária iria ocupar dentro da comunidade escolar.

Posto isto iniciou o estágio confiante, com elevadas expectativas e com menos receios, visto que tinha a certeza que com o trabalho diário tudo iria correr da melhor forma e que o sucesso iria surgir no final desta etapa.

### **2.3. Expectativas em relação aos alunos**

Antes da estagiária ter tido qualquer tipo de contato com os alunos e após uma reunião com o professor orientador de estágio da escola, foi fornecido um feedback inicial acerca da caracterização das turmas. A turma do ensino secundário foi caracterizada como motivada, empenhada e participativa na prática desportiva, com algumas divergências em termos de habilidades motoras entre os alunos; a turma do ensino básico foi uma incógnita, dado que era o primeiro ano na escola, apresentando certos elementos que se sobressaíam pela negativa, no que diz respeito a comportamentos desviantes durante a aula.

Após um primeiro contato com as turmas e um diálogo entre estagiária – alunos, ficou-se com a clara impressão que as turmas eram constituídas por alguns alunos calmos, empenhados e por alguns distraídos, no que diz respeito à prática desportiva. Dessa forma esperou-se conseguir lidar bem com eles, promover um bom espírito dentro da aula, proporcionar o convívio entre todos e contribuir para o seu desenvolvimento cognitivo, psicomotor e sócio – afetivo.



O estudo de turma realizado no início do primeiro período foi um instrumento de trabalho que se revelou importantíssimo para a estagiária. Através da análise crítica do mesmo e após o questionário de experiência desportiva que se realizou à turma do ensino secundário, foi possível retirar ilações acerca da relação sócio – afetiva da turma e acerca das suas preferências para modalidades e formação de grupos de trabalho durante a aula.

Além disso esperou-se desde logo que houvesse respeito por parte dos alunos, assim como da estagiária, dedicando esta todo o seu tempo de trabalho para a sua evolução em todos os aspetos.

## **2.4. Expetativas em relação à Escola**

Hoje em dia, a escola é uma instituição de primeira linha na formação de valores, que indicam os rumos pelo qual se fará o futuro. É através da escola que estes são transmitidos aos cidadãos, de forma unificada e ajustada à realidade.

Assim, a escola é uma instituição social com objetivos e metas determinadas para serem transmitidos aos cidadãos, esta constitui um contexto diversificado de desenvolvimento e aprendizagem, isto é, um local que reúne uma grande diversidade de conhecimentos, atividades, regras e valores.

A escola escolhida pela estagiária foi a sua escola de infância e adolescência, o Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros.

Uma das expetativas iniciais que a estagiária possuía era a boa relação social entre os docentes do departamento de Educação Física, os docentes de outros departamentos e entre os auxiliares de ação educativa ao longo do ano.

Relativamente às condições materiais e espaciais existentes no meio escolar, estes já eram conhecidos pela estagiária, sendo bons. Em suma, o mais esperado seria poder desenvolver o espírito desportivo no meio escolar, sobretudo nas aulas lecionadas por esta.

## **2.5. Expetativas em relação ao Orientador de Estágio**

Relativamente ao Orientador de Estágio, o esperado seria que além de professor orientador, fosse um amigo, um conselheiro, com muita paciência, em que se pudesse confiar nos momentos mais difíceis e sempre que necessário na resolução de problemas no decorrer do ano letivo.

Como no tempo em que a estagiária frequentou a escola, este foi seu professor, esta tinha conhecimento que era uma pessoa altamente dotada de conhecimentos e de muitos anos de prática no meio escolar, com experiência na orientação de estágios pedagógicos e com uma postura altamente profissional no campo da docência.

## **2.6. Expetativas em relação ao Supervisor de Estágio**

Em relação ao Supervisor de Estágio, a estagiária esperou que esta se relacionasse de forma favorável com o Orientador de Estágio, por forma a serem os mais justos possíveis nos momentos avaliativos.

Havia a perfeita noção de que por esta estar afastada da comunidade escolar em que a estagiária se inseria, pudesse existir alguma distância na relação estabelecida entre Supervisor – Estagiária, mas esperou-se que esta fosse mais um apoio para que esta conseguisse conquistar os seus objetivos, contribuindo para o desenvolvimento como futura docente.

## **2.7. Expetativas em relação ao Estágio Profissional**

O Estágio Pedagógico está inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Esta unidade curricular não deve ser vista como mais uma que completa o plano de estudos, mas sim como um projeto de formação que tem como objetivo primordial a formação profissional do professor, promotor de um ensino de qualidade.

Segundo Matos, Z. (2001), o Estágio Pedagógico entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria – prática e

contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação profissional do professor, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das junções docentes, entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação.

A estagiária esperava um espaço que lhe proporcionasse aprendizagens e um desenvolvimento quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Rolim (2003) afirma que o Estágio Pedagógico deve ser entendido como um processo consciente e reconstruído, prolongado e profundo diariamente construído, desconstruído e construído novamente, com muitos avanços e recuos.

É incontestável a complexidade e o desafio que as diversas tarefas assumidas provocam na estagiária. Ainda assim, o Estágio Profissional possibilita uma formação integral e completa, preparando a estagiária para o mundo do trabalho.

Como referem Cunha et al. (2014), o estágio oferece um espaço de mobilização de saberes e habilidades, adquiridos no decurso formativo anterior, para a prática do dia-a-dia, bem como a incorporação de um roteiro sociocultural – normas, valores, hábitos, costumes e práticas – na realização de papéis profissionais, sob a orientação de professores experientes.

### **3. Relações com a comunidade escolar**

Durante o Estágio Pedagógico a estagiária baseou-se na amizade, no carinho, no profissionalismo, no inter-relacionamento, no diálogo, no espírito de cooperação e entreajuda, entre os demais intervenientes no processo de ensino-aprendizagem.

#### **3.1. A Escola**

Um agrupamento de escolas é uma unidade organizacional do sistema educativo de Portugal, dotada de órgãos de administração e gestão, constituída por estabelecimentos de educação pré-escolar e de um ou mais níveis e ciclos de ensino, a partir de um projeto pedagógico comum.

O agrupamento engloba sete estabelecimentos do ensino público no concelho de Macedo de Cavaleiros: Escola Básica e Secundária de Macedo de Cavaleiros, onde se insere também o 1º Ciclo (3º e 4º anos), o 2º Ciclo (Pólo 2) e ainda o 3º Ciclo e Ensino Secundário (Pólo 3); Escola Básica de Macedo de Cavaleiros engloba o Ensino Pré-Escolar e as turmas do 1º e 2º anos do 1º Ciclo; Escola Básica do 1º Ciclo/Jardim de Infância de Chacim possuiu uma turma do Ensino Pré-Escolar e uma turma que engloba todos os anos da escolaridade do 1º Ciclo; Escola Básica do 1º Ciclo/Jardim de Infância de Morais contém uma turma do Ensino Pré-Escolar e duas turmas de 1º Ciclo; Jardins de Infância de Vale da Porca, Podence e Travanca.

A população escolar no Agrupamento, ao longo destes últimos anos, tem vindo a sofrer uma diminuição acentuada, apresentando atualmente um total de 1410 alunos, distribuídos pelos diferentes níveis de ensino, desde o Pré-Escolar ao Ensino Secundário.

#### **3.2. Direção**

A Direção da Escola, sobretudo o diretor, o professor Paulo Dias, acolheu a estagiária de braços abertos, sempre com a porta aberta do seu gabinete para a receber e disponível para tudo o que necessitasse.

Desde o primeiro momento se mostrou colaborante, estando disponível, pronto a verificar a possibilidade de concretização dos projetos, não colocando qualquer tipo de entrave na realização dos mesmos, aceitando com agrado e destacando a importância que a dinamização desses projetos tinham na comunidade comunicativa.

### **3.3. Auxiliares de Ação Educativa**

Durante o ano letivo, a estagiária teve o grande privilégio de ter contacto com quase todos os Auxiliares de Ação Educativa da escola, no entanto desenvolveu um maior contacto com o Sr. Alcino e a D. Isabel, funcionários da papelaria/reprografia e secretaria, respetivamente, que forneciam todo o tipo de documentos imprimidos necessários para as aulas, desde planos de aula, testes teóricos, grelhas de avaliação, entre outros.

Existem outras pessoas que marcaram a passagem pela escola, nomeadamente a D. Helena, responsável pelo Pólo 3, sempre disposta ajudar e com um sorriso quando chegava à escola.

Não esquecer todos os funcionários do pavilhão desportivo que auxiliavam a estagiária em tudo aquilo que era preciso, desde material desportivo, quadros, marcadores, panos, extensões, serviços de limpeza, pensando sempre na segurança dos alunos.

As considerações feitas não chegarão para agradecer o quanto amáveis e disponíveis foram todas estas pessoas, contribuindo para um ambiente efetivo na escola.

### **3.4. Sala dos Professores/Corpo Docente**

Em relação aos professores, dentro e fora da sua área disciplinar, a estagiária procurou manter uma atitude aberta de procura de conhecimentos, pois em todos os professores alicerçados na sua experiência, procurou orientações para caminhar no melhor sentido, de modo a concretizar o ato pedagógico de ensino da melhor forma possível.

Esta procurou sempre a entreaajuda e a troca de ideias entre os professores, ponto este que se apresenta na sua perspetiva como fulcral para uma atividade de docente refletida.

Um dos aspetos que a deixou satisfeita foi a consideração e a valorização que se sente, de uma forma geral, pela disciplina de Educação Física nesta escola. É atribuída importância na tomada de decisões do interesse da escola, os trabalhos são valorizados e grande parte da comunidade escolar vê-a como uma disciplina de extrema importância.

### **3.5. Departamento de Educação Física**

O Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros demonstrou cumprir todas as orientações e objetivos, segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), respeitando as características inerentes às propostas curriculares, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável.

No que diz respeito aos níveis introdutório, elementar e avançados das modalidades, o Departamento possui documentos próprios onde constam os objetivos e metas a cumprir em cada ano de escolaridade. Inclui ainda a devida planificação das unidades didáticas, um programa anual de modalidades e atividades, os critérios de avaliação de Educação Física e, por último, um documento denominado de *roulement* (rotação de espaços), onde especificava o espaço e a modalidade a ser respeitado por cada docente durante o ano letivo.

O Grupo de Educação Física é constituído por sete professores e uma estagiária da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Desde o primeiro dia que os professores do grupo se mostraram bastante recetivos, tentando integrar a estagiária da melhor forma na escola. A sua experiência na prática pedagógica foi sendo transmitida ao longo do ano letivo cada vez que alguma dúvida era colocada.

É de salientar o elevado espírito de grupo e entreaajuda que se viveu ao longo do ano letivo. Apesar do estatuto e da posição hierárquica que ocupa a professora estagiária no seio da Área Disciplinar de Educação Física, não se coibiu de dar a sua opinião na

generalidade das reuniões em que participou. Opiniões sempre consideradas e ponderadas pelo Departamento.

No futuro, quanto maior for a experiência profissional, a estagiária possuirá argumentos cada vez mais seguros que permitam alargar a intervenção neste tipo de reuniões. Até lá, procurará ouvir e aprender ao máximo com aqueles que reconhecem terem mais experiência profissional.

### **3.6. Orientador de Estágio**

Para Alarcão e Tavares (2003), a supervisão é o processo pelo qual um professor (a priori mais experiente e informado, o que pressupõe possuir determinadas competências relacionadas com a sua atividade enquanto professor) orienta um candidato a professor ou outro professor no seu desenvolvimento humano e profissional. Esta conceção de supervisão assenta em três ideias fundamentais:

- O professor é uma pessoa, um jovem adulto e, por conseguinte, um ser racional em desenvolvimento que tem muito para aprender, mas que também possui um background de conhecimentos;

- O professor em formação encontra-se, simultaneamente, numa situação de aprendizagem;

- O supervisor é uma pessoa que possui maior experiência profissional e cuja função é auxiliar, ajudar e orientar o professor no seu processo de desenvolvimento e aprendizagem, propondo-lhe tarefas/atividades de acordo com o seu nível de desenvolvimento psicológico, como por exemplo, a interrogação, a análise de conceitos, a resolução de situações problemáticas e, por que não, a reflexão.

Neste contexto, o objetivo da supervisão não é apenas o desenvolvimento do conhecimento; visa também o desabrochar de capacidades reflexivas e o repensar de atitudes, contribuindo para uma prática de ensino mais eficaz, comprometida, pessoal e autêntica.

Ao orientador de Estágio, Professor António Calejo, reconhecem-se grandes virtudes, destacando principalmente a sua extrema competência, sentido ético e dedicação que colocou em todas as tarefas desempenhadas ao longo do estágio, como

também uma capacidade de compreensão prática do contexto de aula desenvolvida ao máximo, sendo sempre pertinente em todas as suas observações, que progressivamente foi ajudando a estagiária a evoluir como professora e assim poder proporcionar aos seus alunos a melhor aprendizagem possível.

As suas críticas construtivas permitiram melhorar a atuação da estagiária enquanto docente, e foi a ele que muitas vezes esta se dirigiu para tirar as dúvidas que iam surgindo.

Contribuiu assim, de uma forma positiva, para a aprendizagem e formação pessoal, pois no fim de todas as aulas, identificava erros e falhas, aspetos a melhorar ou a modificar e os aspetos positivos de cada aula, o que fez com que em termos pessoais e profissionais, a estagiária crescesse aula após aula.

Por último, para além do lado amigo, humano e conselheiro que mostrou ser, foi uma pessoa extremamente competente e procurou, a todo o instante, dar algo mais à estagiária, transmitindo na sua opinião os principais valores da profissão de docente.

### **3.7. Coorientador da Faculdade**

Ao coorientador da faculdade reconheceu-se uma elevada capacidade teórico-prática e científica que lhe permite analisar e focalizar a atenção da professora estagiária, no sentido de determinados pontos da aula que, de outro modo, passariam despercebidos e que, a longo prazo, podem implicar o sucesso de um eficaz processo de ensino – aprendizagem.

Deve-se também salientar a sua disponibilidade que foi sempre total na medida das suas possibilidades, mas, também, o clima positivo que trouxe para as discussões e diálogos, ainda que por vezes breves, mas sempre enriquecedores.

As suas críticas eram sempre acompanhadas de alternativas para colmatar os aspetos menos positivos das aulas, de modo a que, aula após aula, conseguisse melhorar a sua intervenção pedagógica.



### **3.8. As turmas e os alunos**

O mais importante do Estágio Pedagógico é, sem dúvida, as pessoas com quem a estagiária convive mais, ou seja, as suas turmas. Com elas forma-se como professora, pois foi com estas turmas que se adquiriu toda a experiência de um ano longo e cansativo.

Na primeira reunião do local de Estágio da estagiária, o professor António Calejo colocou a estagiária à vontade relativamente à escolha das turmas. Desta forma, após a atribuição das turmas, as turmas do 7ºF e do 11ºA ficaram sobre a sua orientação.

A turma do 7ºF era constituída por dezasseis alunos, sendo dez do género masculino e seis do género feminino. A turma do 11ºA era constituída por vinte e cinco elementos, no entanto apenas vinte e dois estavam inscritos na disciplina de Educação Física, sendo nove do género masculino e treze do género feminino.

Relativamente às turmas, a estagiária começou a aperceber-se que existiam alguns elementos que iriam trazer alguns problemas, obrigando esta a estar atenta, desde logo, ao mais pequeno sinal. Para este ponto, muito contribui a ajuda do orientador, para o qual o controlo das turmas é muito importante. Assim, ao longo dos três períodos letivos, o grande objetivo para as turmas foi ter o controlo sobre estas, dando muita importância à organização da aula para evitar conflitos. Esta luta foi constante e vencida, tendo a avaliação do primeiro e do segundo período ajudado, de alguma forma, para o conseguir.

De forma geral, os alunos apresentavam uma boa disponibilidade motora, eram bastante interessados, empenhados e com espírito crítico. O facto de estes referirem um interesse pelo aperfeiçoamento do conhecimento das diversas modalidades levou a estagiária a aprofundar mais a sua prática e saber acerca de cada modalidade. Uma das grandes preocupações que teve, logo de início, foi evitar a monotonia das aulas e transmitir e proporcionar o máximo de conhecimento, vivências e experiências durante as aulas, tornando cada aula um novo lugar a ser descoberto, aumentando o interesse destes pelas aulas.

Foi na compreensão da especificidade de cada aluno e não descurando o todo que é a turma da qual fazem parte, que a estagiária conseguiu chegar mais perto dos

seus anseios, das suas dificuldades, das suas vontades, e desta forma, motivá-los para a atividade física e para a prática da superação.

O conhecimento que a estagiária foi adquirindo de cada aluno permitiu, em alguns momentos, antecipar os seus comportamentos, de os tratar a todos pelo próprio nome, de haver uma boa relação num clima saudável e de afetividade.

Foram os primeiros alunos da estagiária e serão sempre lembrados.

### **3.9. Estudo de Turma**

O Estudo de Turma foi um instrumento que contribui para o aperfeiçoamento do conhecimento sobre a turma e também permitiu a caracterização da mesma, sendo este realizado até ao final de dezembro.

Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitória (2008), a planificação permite a introdução de novos dados ou da melhoria dos já existentes, através de dinâmicas que os geram e que só podem ser objetivas e eficientes, se todo o processo pedagógico decorrer de uma forma estruturada e coerente.

Após a recolha das informações sobre os alunos através dos três instrumentos deu-se a início à análise dos resultados. De acordo com Aranha (2004), esta análise permite verificar as condicionantes que afetam o rendimento dos alunos e permite a adoção de estratégias que vão ao encontro dos problemas verificados.

O Estudo de Turma permitiu o melhor conhecimento da turma e de todos os fenómenos de ensino-aprendizagem que se processam na mesma. Toda a informação recolhida e tratada deverá ser utilizada para otimizar a formação de grupos de trabalho, por forma a promover a qualidade de ensino e, conseqüentemente, a qualidade das aprendizagens dos alunos.

## **4. Estágio Pedagógico**

### **4.1. Conceção**

A estagiária entende por conceção a forma como se cria uma ideia, um plano ou um projeto, seguindo as regras e as normas previamente estabelecidas. Desta forma, as experiências desenroladas contam com a ajuda dos conteúdos definidos pelo Ministério da Educação e pela própria escola.

Através do resultado das experiências e dos ensinamentos que foram adquiridos ao longo da vida desportiva e académica, a estagiária aprendeu a ser apologista do ensino desportivo centrado no jogo, na recreação, na cooperação, na vertente lúdica e no prazer da atividade, o que procurou pôr em prática ao longo deste processo. Embora a realidade do ensino ainda esteja muito centrada no ensino dos gestos técnicos, a estagiária não teve entraves por parte do professor orientador, tendo obtido incentivo na aplicação das suas ideias.

Segundo Aranha (2004), a definição de objetivos está na base da ação educativa, ou seja, de toda a atividade pedagógica. Sem eles, não se pode avaliar, corrigir, orientar, nem controlar o processo ensino-aprendizagem. Os objetivos permitem tomar decisões, definir estratégias e comportamentos. Por esse motivo constituiu-se necessário e, ao mesmo tempo, revelou-se como um veículo condutor de orientação em todo o processo ensino-aprendizagem. Por isso é estritamente fundamental definir objetivos em todo esse processo. Na definição de objetivos tem que se estabelecer o “Porquê?” e as funções dos mesmos.

Assim sendo, Aranha (2005) revela que o processo ensino-aprendizagem é a apropriação ou modificação de comportamentos (motores e/ou cognitivos) ou vontades (socioculturais e socio-afetivas) alcançadas pelos alunos de acordo com objetivos previamente definidos pelo professor. Posto isto é possível afirmar que compete ao professor a direção, a sistematização e a estruturação de todos os conteúdos e estratégias de ensino, e com isso um planeamento apropriado aos seus alunos, e sempre de acordo com os objetivos previamente definidos.

Desta forma, para que o planeamento seja bem executado é fundamental que este seja executado com atenção em diversas variáveis, tendo como objetivo principal a

aprendizagem. Pelo que esta, segundo Aranha (2005), é a modificação ou aquisição de comportamentos motores, cognitivos, socio-afetivos ou socioculturais, de forma mais ou menos duradoura ou permanente.

Inicialmente, esta tarefa foi complicada devido à inexperiência. No entanto, com o desenrolar do processo, as dificuldades foram-se transformando em aprendizagens e soluções devido à qualidade do mesmo e à exigência empregue, quer na lecionação das aulas, quer no desenvolvimento das tarefas inerentes a estas, procurando sempre uma adequação na prática de estratégias, metodologias e conteúdos abordados em cada aula.

A estagiária procurou desde início estabelecer regras e normas de funcionamento para que as aulas decorressem de forma ordeira e, ao mesmo tempo, houve o cuidado de ser coerente e honesta na aplicação das mesmas, sendo um aspeto determinante na liderança dos alunos. A organização estrutural das aulas e a distribuição da turma foi outra das preocupações, embora, inicialmente, devido à falta de experiência, não permitisse centrar a atenção nos feedbacks e nas instruções com o mesmo rigor. Na lecionação da segunda e da terceira unidades didáticas, devido ao fato da organização estar praticamente consolidada, deu a possibilidade de uma maior concentração na instrução e nos feedbacks.

## **4.2. Planeamento Anual**

Todos os didáticos consideram que uma planificação criteriosa e refletida constitui uma determinante da qualidade do ensino (Piéron, 1996).

Qualquer trabalho que se pretenda realizar deve ser precedido de um processo de planeamento, permitindo evitar alguns erros e garantir o máximo de qualidade naquilo que se pretende fazer.

Bento (2003) defende que a construção de um plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.

Por outro lado, Bento (1999) entende que a planificação do processo educativo é extremamente complexa, pluridimensional e multiforme, dependendo de condições diversas, relativamente aos meios envolventes em todo o processo de ensino.

Considerando estes autores entende-se que o planeamento é uma forma de antecipar e preparar acontecimentos futuros, assumindo elevada importância na realização de um trabalho criterioso, rigoroso e objetivo, que era aquilo que se pretendia fazer.

O planeamento anual não foi realizado de forma incerta nem tão pouco por facilitismo ou comodismo. Este foi concebido de modo a permitir uma visão global do funcionamento do ano letivo, sendo se necessário refazer alguns ajustes conforme as situações que seriam vivenciadas ao longo do ano. Tendo sido uma ferramenta fulcral na organização do ano letivo, das unidades didáticas e dos planos de aula.

Para a realização do mesmo foi necessário consultar os documentos estruturantes das matérias de ensino, nomeadamente o Programa Nacional de Educação Física do Projeto Educativo de Escola, o Plano Anual de Atividades, o Projeto Curricular de Educação Física e a distribuição dos espaços (*roulement*), elaborado pelo Departamento de Educação Física da escola. Deste modo, a pesquisa não foi muito extensiva relativamente ao Programa Nacional de Educação Física, uma vez que a escola já tinha definido e enquadrado a informação necessária conforme cada nível de ensino.

<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
Aptidão Física Basquetebol Atletismo Dança Aeróbica	Aptidão Física Natação Ginástica Tag-Raguêbi	Aptidão Física Basquetebol Ténis de Mesa

**Tabela 1: Organização das modalidades do 7º ano ao longo do ano letivo**

<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
Aptidão Física Voleibol Futsal	Aptidão Física Natação Dança Aeróbica Basquetebol	Aptidão Física Ginástica/Atletismo Ténis de Mesa

**Tabela 2: Organização das modalidades do 11º ano ao longo do ano letivo**

### 4.3. Unidades Didáticas

Bento (2003) afirma que as unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

A unidade didática é um documento sobre determinada modalidade ou matéria que contempla informações, estratégias e metodologias que possam, de algum modo, facilitar o trabalho do professor na leção dessa mesma modalidade ou matéria.

A unidade didática depois de construída deve ser um documento de auxílio para o professor onde esteja contemplada a informação necessária para que o processo de ensino-aprendizagem se torne mais eficaz, possuindo sistemas de avaliação, regras de jogo, funções didáticas, estilos de ensino, componentes críticas, progressões pedagógicas, objetivos gerais e específicos para a turma.

Bento (2003), citado por Torres (2011), afirma que as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, sendo que mostram aos professores e alunos as etapas de ensino e aprendizagem. Uma unidade didática é, então, um conjunto ordenado de atividades, que estão estruturadas e articuladas, para desta forma serem atingidos os objetivos em relação aos conteúdos propostos.

Segundo Aranha (2008), a unidade didática deve ser avaliada através de sete 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 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 de aula, conversas individuais, etc.);

**6º Parâmetro:** Análise Crítica e Reflexão sobre os Resultados (Balanço Final) – realiza um balanço da Unidade Didática lecionada, analisando os resultados alcançados através da identificação de causas de (in)sucesso, que podem incluir as decisões/opções inicialmente tomadas – estratégias, metodologias, etc. – bem como os acontecimentos imprevistos, mas detetados no decorrer da atividade;

**7º Parâmetro:** Aperfeiçoamento e Sugestões – com base no balanço apresentado anteriormente, são apresentadas propostas de manutenção e/ou modificações de decisões/opções e/ou da estrutura da Unidade Didática (objetivos, conteúdos, estratégias de abordagem, etc.), visando a melhoria dos processos e/ou da utilização dos recursos com vista à sua eficácia.

As unidades didáticas permitem a organização didática e a definição de modos de atuação, devem ser práticas e úteis, definir com clareza objetivos a alcançar e aprendizagens a realizar e devem ser coerentes com os princípios educativos e as características programáticas. Assim sendo, ao longo do ano letivo, a estagiária realizou um total de dezasseis unidades didáticas, oito ao 7º ano e oito ao 11º ano.

#### **4.4. Planos de Aula**

O plano de aula diz respeito ao terceiro nível de planeamento, sendo mais pormenorizado que os restantes. Contudo, este deve ser um documento simples e de

fácil leitura, para que o professor consiga consultá-lo sempre que necessário. Embora sirva de guia, tem por base os níveis de planejamento mencionados anteriormente (Planeamento Anual e Unidades Didáticas).

Para a elaboração de um plano de aula deve-se ter em conta algumas questões, como por exemplo, os conteúdos que se vão privilegiar nessa aula, como vão ser feitos (tipo de tarefas/organização), em que momentos da aula (sequência na sua abordagem), durante quanto tempo e com que objetivos. É através da realização dos planos de aula que se confere coerência e continuidade a uma unidade didática.

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.

O plano de aula está dividido em três partes, a primeira parte é constituído pelo cabeçalho que continha as seguintes informações: instalações, unidade didática, ano, turma, número de alunos, número da unidade didática, número da aula, tempo de aula, data, material, função didática, objetivo específico e conteúdos.

A segunda parte era referente aos objetivos operacionais, que se dividem em ação, contexto e critérios de êxito.

A terceira parte aborda o tempo de cada objetivo operacional, o tempo total, o tempo de cada transição e organização, a sequência de tarefas, as estratégias, organização e a sua esquematização.

#### **4.5. Balanços de Aula**

No final de cada aula era sempre realizado um pequeno balanço com o professor orientador que assistia sempre à leção das aulas. Era neste contexto de debate que se partilhavam ideias, dificuldades, estratégias e soluções para melhorar a prestação da estagiária nas aulas.

Para além disso, no final de cada aula lecionada era sempre realizado um balanço da aula, onde constava uma pequena reflexão sobre a aula, apontando os aspetos positivos e negativos da mesma, o que correu bem ou mal e como poder melhorar, o comportamento e a motivação dos alunos perante a aula.

Em suma, o balanço de aula assume um carácter importantíssimo na evolução da estagiária enquanto profissional de educação física, uma vez que permitirá que este

tenha acesso a opiniões construtivas e um apoio fundamental que permitirá não um julgamento, mas sim o crescimento da estagiária.

#### **4.6. Intervenção Pedagógica – Estratégias**

A intervenção pedagógica é um dos pontos mais importantes do desempenho da estagiária enquanto professora e, simultaneamente, o que representou o maior desafio no início do estágio pedagógico.

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 (Siedentop (1893), citado por Aranha (2004)). De acordo com Aranha (2004), as técnicas de intervenção pedagógica podem ajudar o professor a melhorar a sua intervenção pedagógica, logo praticar um ensino mais eficaz.

A dimensão instrução refere-se ao procedimento relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem e dos comportamentos do professor que está relacionado com os objetivos de aprendizagem. Visa a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, como a preleção, a explicação, a demonstração e o feedback. Inicialmente as instruções ocupavam mais tempo que o previsto, pois os alunos não estavam habituados ao método de trabalho e, noutros casos, não percebiam os objetivos do exercício ou estavam desatentos, então a estagiária tinha que reformular a instrução. Antes do início da instrução, a estagiária deixava bem claro que, aquando das instruções, não podiam falar ou estar distraídos, logo optou por uma postura rígida para os alunos perceberem que estavam perante uma figura de autoridade. Quanto à demonstração, esta era sempre realizada por um aluno com mais aptidão na modalidade em questão ou pela estagiária, com o objetivo de haver uma exemplificação correta e ao mesmo tempo dar feedbacks corretivos com uma linguagem simples e adequada ao nível dos alunos. No decorrer das aulas, sempre que possível, a estagiária tentava aperfeiçoar a qualidade dos feedbacks pedagógicos como forma de aumentar a motivação dos alunos e o seu desempenho.

A dimensão gestão refere-se aos procedimentos relacionados com a 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. Esta dimensão inclui todos os comportamentos e destrezas, técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para rentabilizar o tempo de aula. (Aranha, 2004). Uma estratégia para rentabilizar o tempo de aula foi dar dez minutos de tolerância para os alunos se equiparem, se ultrapassassem esse limite, era marcada falta de atraso, no final era descontado na pontualidade. Outra estratégia que a estagiária optou, foi de antes do início da aula, ter o material pronto, tanto da modalidade como de aquecimento para quando os alunos chegassem não houvessem perdas de tempo.

A dimensão disciplina refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados e dos comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas apropriadas, tais como: a diminuição e promoção de comportamentos apropriados, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para diminuir e promover comportamentos apropriados (Aranha, 2004). Nas turmas da estagiária, no 7º ano houve alguns problemas iniciais de comportamento, pelo que foram controlados; no 11º ano não houve qualquer comportamento fora do normal ou situações que pudessem perturbar o bom funcionamento das aulas.

A dimensão clima refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente humano e pelos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações e relações humanas, visando um clima de alma positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, ou seja, tem por âmbito todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo (Aranha, 2004). Durante as aulas foi fácil criar um clima positivo com os alunos, pois foi possível criar uma boa relação com as turmas.

#### **4.7. 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. É a *consciência* do próprio sistema educativo. (Aranha, 2004)

Segundo Aranha (2004), a avaliação permite, então, identificar problemas e resolvê-los de acordo com as necessidades e o contexto envolventes, facilita a tomada de decisões, permitindo implementar as opções (mais) adequadas, permite ajustar todas as atividades no sentido de se caminhar para a eficácia pedagógica e, preferencialmente, para o sucesso escolar. Por outro lado, permite ainda proceder à classificação. Contudo, avaliar e classificar são duas tarefas diferentes, com funções diferenciadas e, embora a segunda espelhe a primeira, não se deve confundir avaliação com classificação.

A avaliação é um processo dinâmico que deve responder às cinco questões fundamentais da Didática: o quê?, a quem?, como?, porquê?, que resultados?.

Durante o processo de ensino-aprendizagem, a avaliação foi controlada através de três processos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A Avaliação Diagnóstica, segundo Gonçalves et al. (2010), permite recolher informação para estabelecer prioridades e ajustar as atividades dos alunos no sentido do seu desenvolvimento. Rosado e Colaço (2002) sustentam esta ideia ao afirmarem que este formato de avaliação permite conhecer as aptidões e conhecimentos para a introdução de uma modalidade. Os autores apontam ainda que esta avaliação deve ser realizada normalmente no início do ano ou de uma unidade, de forma a selecionar objetivos de acordo com o desempenho dos alunos e dessa forma, formular um prognóstico acerca dos conteúdos a lecionar.

Ao longo do ano letivo, a estagiária realizou avaliações diagnósticas em todas as modalidades, sempre na primeira aula de cada modalidade. Nesta primeira aula, os alunos realizavam um conjunto de exercícios/jogos explicados no início de cada um deles, individualmente ou coletivamente, mas sem qualquer feedback ou critérios de êxito, de forma a ver e perceber aquilo que os alunos conseguiam fazer e o que tinham mais dificuldades. Nos Jogos Desportivos Coletivos foram avaliados através de situações de jogo reduzido.

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

Esta a avaliação consiste na prática da avaliação contínua realizada durante o processo de ensino e aprendizagem, com a finalidade de melhorar as aprendizagens em curso, por meio de um processo de regulação permanente. Professores e alunos estão

empenhados em verificar o que se sabe, como se aprende o que não se sabe, para indicar os passos a seguir, o que favorece o desenvolvimento pelo aluno da prática de aprender a aprender. A avaliação formativa é um procedimento de regulação permanente da aprendizagem realizado por aquele que aprende. (Romanovski et al., 2003)

A avaliação formativa tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, para que o professor possa ajustá-lo às características dos estudantes a que se dirige. As suas funções são as de orientar, apoiar, reforçar e corrigir. (Gil, 2006)

Esta avaliação era realizada ao longo de todas as aulas exceto nas de avaliação diagnóstica e últimas aulas (avaliação sumativa) de cada unidade didática. Neste tipo de avaliação, a estagiária tirava apontamentos relativamente ao desempenho, comportamento e execuções dos gestos técnicos dos alunos ao longo de cada aula, verificando nas aulas seguintes se existiam melhorias relativamente às aulas anteriores.

A avaliação sumativa tem como principal função classificar os alunos no final da unidade didática, segundo os níveis de aproveitamento apresentados. Logo, este tipo de avaliação representa um balanço final que só tem sentido efetuar-se quando a extensão de caminho percorrido já é grande e existe material suficiente que justifique a mesma. Esta avaliação não só fornece informação acerca da classificação dos alunos, como também, acerca da eficácia do processo institucional. (Rink, 2014)

A avaliação sumativa ocorreu no final de cada unidade didática, de forma prática, tendo a estagiária registado todas as informações utilizando o mesmo método da avaliação diagnóstica, conseguindo assim verificar as melhorias dos alunos do início ao fim de cada unidade didática.

#### **4.8. Prática Pedagógica Supervisionada**

Em relação à supervisão do professor António Calejo, a estagiária considera que a presença do mesmo ao longo do estágio foi importantíssima para a aprendizagem e evolução enquanto professora. Logo desde o primeiro contacto com o professor, foi notória a sua capacidade de organização e orientação, exercendo um papel fundamental para uma correta lecionação no estágio.

No entanto, também foi visível desde o primeiro contacto que o professor António Calejo era uma pessoa extremamente acessível, uma vez que a sua relação com os restantes membros da comunidade escolar era muito positiva. Esta relação também foi muito importante para a estagiária, porque sem dúvida tornou o processo de adaptação muito mais fácil.

No que respeita à prática nas aulas, o professor teve sempre o cuidado de observar atentamente com o objetivo de no final das aulas ao invés de julgar, indicar críticas construtivas para que esta pudesse aprender com os seus erros.

Para além da questão profissional, a estagiária ficou muito satisfeita por ter conseguido criar uma boa relação com o professor, pois sempre se sentiu apoiada e respeitada. Todo este processo permitiu a sua evolução enquanto futura professora de educação física.

#### **4.9. Estilos de Ensino**

Mosston (1966) formulou e propôs vários estilos de ensino da educação física. A teoria deste autor engloba estilos de ensino centralizadores, ou seja, aqueles em que o professor é o centro do processo ensino-aprendizagem e os estilos descentralizadores em que os alunos são caracterizados como sujeitos ativos nas suas aprendizagens, tendo o professor apenas como um guia. Foram apresentados pelo autor os seguintes estilos de ensino: estilo A – comando direto; estilo B – baseado na tarefa; estilo C – ensino recíproco; estilo D – autoavaliação; estilo E – ensino inclusivo; estilo F – descoberta guiada (convergente); estilo G – resolução de problemas; estilo H – programa individualizado; estilo I – alunos iniciados; estilo J – autoensino.

Ao longo do ano letivo, maioritariamente, a estagiária utilizou três estilos de ensino: o estilo D – autoavaliação, o estilo E – ensino inclusivo e o estilo F – descoberta guiada (convergente).

No estilo de autoavaliação, o aluno assume para ele próprio a avaliação do seu desempenho – utilização da auto-perceção e auto-feedback (Aranha, 2005). Geralmente, durante as aulas, o ensino baseava-se neste estilo, em que para o aluno a liberdade é igual à responsabilidade. O próprio aluno tinha que ter consciência da sua prestação,

tanto a nível motor como a nível comportamental, tinha que existir uma auto-perceção de tudo aquilo que este fazia ao longo da aula. Não existe necessidade do professor proferir tantos *feedbacks* porque o aluno é mais independente.

Relativamente ao estilo inclusivo, o professor promove a inclusão dos alunos no desempenho de uma tarefa, permitindo que todos se diferenciem no máximo das suas capacidades. O aluno decide sobre o nível de êxito a que desempenha uma atividade comum a todos. A tarefa permite níveis de execução diferentes e o professor define vários níveis de dificuldade com diferentes critérios de êxito (Aranha, 2005). Quando a estagiária organizava os alunos em grupos ou a pares eram propostos diversos níveis de execução onde cada grupo definia o seu nível de dificuldade e, assim eles próprios decidiam se podiam progredir para o nível seguinte de dificuldade, tendo consciência que dominavam o nível anterior. Para isto ser possível, a estagiária circulava bastante à volta da turma, dando *feedbacks* e corrigindo alguns aspetos.

O estilo de descoberta guiada (convergente) resume-se às questões colocadas pelo professor e às respostas dos alunos: uma questão – uma resposta – processo convergente: apesar do aluno poder ensaiar várias respostas possíveis, apenas uma é a mais ajustada à situação – há uma estreita relação entre a pergunta do professor e a resposta do aluno. Antes do aluno descobrir a resposta correta, passa pela dissonância cognitiva (Aranha, 2004). Este estilo foi utilizado maioritariamente na instrução inicial e final da aula, onde a estagiária fazia diversas questões aos alunos sobre a presente aula ou a aula anterior, em que os alunos iam dando respostas e, por vezes, discutiam entre si a resposta. Conseguindo assim promover o entusiasmo dos alunos para a descoberta da resposta correta.

## **5. Participação na Escola**

Durante o Estágio Pedagógico, a estagiária empenhou-se na colaboração, elaboração e concretização das atividades realizadas pelo Grupo de Educação Física, com o intuito de proporcionar a toda a comunidade escolar momentos de prazer, de enriquecimento pessoal e social, de satisfação e de divertimento, bem como promover a atividade física como um bem essencial, não só na escola como em toda a comunidade.

No primeiro período, a estagiária colaborou na realização da caminhada, do mega escolar – mega km, mega sprint e mega salto – e corta-mato escolar. Esta promoveu estes eventos em parceria com os professores do Grupo de Educação Física da escola.

No segundo período, tal como no primeiro período, a estagiária colaborou na realização do torneio de Natal – basquetebol 3x3 e no torneio de tag-râguebi.

Já no terceiro período, esta foi responsável pelo Torneio de Voleibol de Praia, torneio este realizado na praia fluvial do Azibo em parceria com os professores do Grupo de Educação Física da escola e com o CLDE Bragança e Côa.

Nestas atividades foi possível avaliar a logística e as diferentes capacidades e valências necessárias para a sua organização. Foi com imensa satisfação que a estagiária se envolveu nas diversas atividades e, desta forma interagir com a comunidade escolar. Em todas estas atividades, a estagiária procurou sempre dedicar-se com afinco, dando sempre o melhor de si, de modo a proporcionar a toda a comunidade escolar momentos de alegria e bem-estar, tendo sido da sua vontade direta ajudar todos os professores e alunos da escola na realização dos eventos e no cumprimento das regras e dos regulamentos das atividades.

Estas experiências foram bastante enriquecedoras, pois para além do conhecimento que adquiriu, deu a possibilidade de vivenciar as dificuldades inerentes à organização e realização de eventos, nomeadamente no meio escolar.



## 5.1. Atividade 1: Caminhada

**Objetivos:** O Projeto “Caminhada” desenvolvido pelo Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros tem como objetivos promover o Dia Europeu do Desporto Escolar, iniciativa Europeia para promover o desporto na escola e uma vida ativa e saudável, valorizar o estatuto da Educação Física e desporto nas escolas, promover diversão e prazer através de atividades físicas e desportivas para alunos, promover a saúde e o bem-estar para uma aprendizagem ao longo da vida, incentivar a inclusão social e desenvolver competências sociais nos alunos.

### **Recursos utilizados:**

**Materiais:** aparelhagem; colunas; bolas de futebol, voleibol e rãguebi; raquetes e volantes; microfone; boneco de reanimação; desfibrilador.

**Humanos:** 21 professores e 3 bombeiros.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 17 e 25 de Setembro decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Até 14 de Setembro foi solicitada à escola o sistema de som, água e material desportivo; à câmara, transporte para as mochilas dos alunos e regresso à escola; aos bombeiros, o boneco de reanimação, desfibrilador; GNR e Centro de Saúde; abertura das instalações sanitárias. No dia da atividade, os alunos foram divididos em grupos com um professor responsável, pelo que as mochilas foram colocadas no transporte por grupos.

Saída da Escola às 9h, havendo fornecimento de água na ponte sobre o canal em Vale a Porca e no Parque de Merendas.

Chegada ao 12h procedendo-se à distribuição das mochilas e almoço volante.

Durante a tarde realizaram-se as atividades e regresso à escola às 16h.

**Descrição da atividade:** Em concordância com o ano letivo anterior 2017/2018, na primeira reunião de área disciplinar do Grupo 620 de Educação Física foi proposta a repetição da Caminhada ao Santo Ambrósio.

A Caminhada realizou-se no dia 28 de setembro de 2018, em parceria com os Cursos Profissionais Técnico Auxiliar de Saúde, sendo um percurso de cerca de 12 km, tendo como ponto de partida o Portão da Escola Secundária e como ponto de chegada o Santuário de Santo Ambrósio, destinada a toda a comunidade educativa. Contou-se com a participação de cerca de 300 alunos e 21 professores de diversas áreas disciplinares.

Para além da Caminhada, no ponto de chegada foram realizadas diversas atividades: jogos de badminton, futsal, rãguebi, voleibol, um curso de Suporte Básico de Vida (SBV) e uma aula de aeróbica lecionada pela estagiária, deixando os alunos à vontade, mas sempre sob vigia por parte dos docentes.

Os alunos, na sua maioria, estiveram presentes à hora marcada – 8:30h no portão da escola, de forma a que a hora de partida – 9h fosse respeitada. Os que não estiveram presentes faltaram à atividade ou chegaram atrasados, não havendo possibilidade de alcançarem o grupo.

Durante a Caminhada, apenas um aluno necessitou do recurso à ambulância, não sendo uma lesão grave. Todos os participantes chegaram ao fim da atividade sem qualquer lesão.

Chegados ao Santuário, os participantes reuniram-se em grupos e passou-se à distribuição das mochilas para almoçarem, tudo de forma organizada.

Após o almoço foram organizadas as atividades, no entanto alguns aspetos não foram tão positivos: a aparelhagem e as colunas fornecidas eram antigas, pelo que o sistema de som não era favorável e uma das colunas não funcionava; não haviam bolas suficientes para o número de alunos, havendo alunos a quererem jogar futebol e voleibol, mas não haviam bolas para serem entregues; fraca participação dos alunos no curso de Suporte Básico de Vida (SBV) por desinteresse dos alunos, mesmo após persistência dos professores organizadores.

O regresso à escola foi antecipado devido a falta de comunicação por parte do Diretor da escola, pois a hora de partida do Santuário era às 16h e os alunos partiram entre as 15h e as 15:30h, com a justificação de que os condutores dos autocarros tinham tarefas às 16h.

## **5.2. Atividade 2: Mega Escolar – Mega Km, Mega Sprint e Mega Salto**

**Objetivos:** Com o objetivo de aumentar progressivamente o sucesso escolar dos alunos, a motivação pelas atividades escolares, proporcionar vivências desportivas, incentivar para a prática do desporto, inculcar fair-play e a convivência em grupo, proporcionando aos jovens atividades de qualidade.

O Projeto Mega desenvolve-se tendo como referência a velocidade, uma qualidade física fundamental no desenvolvimento motor da criança/jovem, transversal à prática de quase todas as atividades desportivas.

Este Projeto consta da realização de provas de Velocidade de 40 metros, uma prova de Salto em Comprimento e uma prova de 1000 metros (1 quilómetro).

Este leque de atividades visa abranger toda a população estudantil dos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Secundário em 5 escalões etários, masculinos e femininos, dos 9 aos 21 anos.

### **Recursos utilizados:**

**Materiais:** cones; cronómetros; sinalizadores, apitos; fichas de inscrição; máquina fotográfica; dorsais; caneta e papel.

**Humanos:** 12 professores, 2 bombeiros e 2 funcionários escolares.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 1 e 5 de outubro decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Foi solicitada a presença dos bombeiros e de duas funcionárias da escola na ajuda da atividade. Sendo estas duas responsáveis pela recolha dos dorsais, entrega do lanche e acompanhamento dos alunos à escola e ao Estádio.

Diversas tarefas foram distribuídas pelos docentes do Grupo de Educação Física, tendo a estagiária ficado encarregue de encaminhar os alunos para o autocarro, levantar os lanches na portaria do polo 3, acompanhar os alunos ao Estádio, distribuição dos dorsais das provas de Sprint e Salto, registo dos classificados do Mega quilómetro, recolha dos primeiros classificados e regista dos mesmos nos certificados do Mega Sprint.

**Descrição da atividade:** Em concordância com os anos letivos anteriores, na primeira reunião de área disciplinar do Grupo de Educação Física foi proposta a realização do Mega Escolar.

Este realizou-se no dia 10 de outubro de 2018, no Estádio Municipal de Macedo de Cavaleiros, tendo como ponto de encontro o Portão da Escola Secundária, destinado ao 2º e 3º ciclo no Ensino Básico, ao Ensino Secundário e Profissional, CEF e PIEF.

Esta atividade contou com uma prova de Velocidade 40 metros, uma prova de Salto em Comprimento e uma prova de 1000 metros.

Os alunos, na sua maioria, estiveram presentes à hora marcada –13:45h no portão da escola, de modo a que a hora de partida para o Estádio fosse respeitada. Os que não estiveram presentes faltaram à atividade e alguns alunos foram diretamente para o Estádio Municipal por viverem perto e por os pais os levarem ao local.

Durante a atividade, nenhum aluno sofreu lesões, pelo que não foi necessário recorrer aos bombeiros.

Chegados ao Estádio Municipal, os alunos foram agrupados por escalões e foram-lhes distribuídos os dorsais para a realização das provas, tudo de forma organizada.

Tanto a prova de Velocidade 40 metros e a prova de 1000 metros foram registadas através de um cronómetro e fotografias, de forma a não haver dúvidas dos primeiros classificados. Para a medição do salto na prova de Salto em Comprimento foi utilizada uma fita métrica.

Após a realização das provas foram nomeados os três primeiros classificados e encaminhados para o pódio, de modo a receberem os prémios.

O regresso à escola foi adiado devido a falta de transportes por parte da Câmara Municipal, pois os motoristas não podiam ir buscar os alunos à hora estipulada. Sendo esta informação dada na manhã da atividade.

Relativamente às tarefas atribuídas à estagiária, não foi possível a realização dos registos dos classificados do Mega quilómetro, pois houve um atraso na entrega dos dorsais do Sprint e do Salto, sendo a prova e a distribuição dos dorsais ao mesmo tempo.

### **5.3. Atividade 3: Corta Mato Escolar**

**Objetivos:** Com o objetivo de fomentar o convívio, a disciplina, o fair-play e o espírito de turma/equipa, aplicar os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física, promover a prática da atividade física regular, inculcando hábitos e estilos de vida ativos, dinamizar a atividade desportiva na escola, combater o sedentarismo e obesidade, complementar a atividade curricular com a atividade desportiva extracurricular de acordo com as motivações dos alunos, proporcionar condições e incentivar os alunos para o envolvimento em tarefas de organização desportiva, proporcionar aos alunos condições de convívio e trocas de experiências desportivas através da participação em torneios internos e externos.

#### **Recursos utilizados:**

**Materiais:** cones; cronómetros; sinalizadores, apitos; fichas de inscrição; máquina fotográfica; dorsais; certificados de participação; pódio; fitas de marcação de percurso; caneta e papel.

**Humanos:** 12 professores, 2 bombeiros e 2 funcionários escolares.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 22 de outubro e 6 de novembro decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Até ao dia 6 de novembro foi permitida a inscrição dos alunos no Corta-Mato Escolar.

Foi solicitada a presença dos bombeiros e de duas funcionárias da escola na ajuda da atividade. Sendo estas duas responsáveis pela entrega do lanche.

Diversas tarefas foram distribuídas pelos docentes do Grupo de Educação Física, tendo a estagiária ficado encarregue de distribuir os dorsais dos iniciados e juniores, e do registo de chegada dos alunos em todas as provas.

**Descrição da atividade:** Em concordância com os anos letivos anteriores, na primeira reunião de área disciplinar do Grupo de Educação Física foi proposta a realização do Corta-Mato Escolar.

Este realizou-se no dia 7 de novembro de 2018, no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, tendo como ponto de encontro o Pavilhão Municipal, destinado ao 2º e 3º ciclo no Ensino Básico, ao Ensino Secundário e Profissional, CEF e PIEF.

As distâncias das provas para cada escalão etário/género foram as seguintes:

<b>Género</b> <b>Escalões</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>Infantis A</b>	1000 metros	1000 metros
<b>Infantis B</b>	1500 metros	1500 metros
<b>Iniciados</b>	2500 metros	2000 metros
<b>Juvenis</b>	3500 metros	2500 metros
<b>Junióres</b>	3500 metros	2500 metros

**Tabela 3: Distâncias das provas – Corta Mato Escolar**

Cada aluno participou obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário. Foi da responsabilidade do coordenador do Desporto Escolar a demarcação do percurso na escola.

Os alunos, na sua maioria, estiveram presentes no Pavilhão à hora marcada – 9h, de modo a que os dorsais fossem entregues por ordem de provas. Os que não estiveram presentes faltaram à atividade e alguns alunos inscreveram-se no dia da prova.

Durante a atividade, nenhum aluno sofreu lesões, pelo que não foi necessário recorrer aos bombeiros.

Os dorsais foram entregues por escalões, sendo primeiro distribuídos aos Infantis A e B, em seguida aos Iniciados e por fim aos Juvenis e Juniores. Todas as provas tiveram docentes da disciplina de Educação Física em vários pontos da prova, de forma a manter o controlo da atividade.

Após a realização das provas foram nomeados os três primeiros classificados e encaminhados no fim das provas de cada escalão ao pódio, de modo a receber um certificado de 1º, 2º e 3º lugar. Os restantes alunos receberam um certificado de participação, sendo informados que os primeiros 6 classificados iriam passar à fase distrital.

Relativamente às tarefas atribuídas à estagiária, esta realizou mais tarefas do que lhe tinha sido propostas pelo Coordenador do Desporto Escolar, José Borba, devido à falta de presença de um docente.

A estagiária distribuiu os dorsais de todos os escalões, sendo os dos Infantis A e B distribuídos no Pavilhão Municipal, e os Iniciados, Juvenis e Juniores na sala de ténis de mesa; e fez a entrega dos certificados de participação a todos os escalões, e de 1º, 2º e 3º lugar aos iniciados, juvenis e juniores.

#### **5.4. Atividade 4: Torneio de Natal – Basquetebol 3x3**

**Objetivos:** Com o objetivo de dinamizar a prática da modalidade, sensibilizar e captar mais jovens para a prática da modalidade, proporcionar atividades de qualidade, prevalecendo a vertente formativa e competitiva, responsabilidade na organização das atividades (quadros competitivos, arbitragem, etc.), exigência de um comportamento adequado durante a competição, fazer com que a atividade abranja todos os jovens, quer os que praticam a modalidade, quer os que não têm contacto regular com o basquetebol.

**Recursos utilizados:**

**Materiais:** cones; cronómetros; sinalizadores, apitos; fichas de inscrição; máquina fotográfica; bolas de basquetebol; coletes; fichas de registo; aparelhagem; microfone; pódio; caneta e papel.

**Humanos:** 12 professores, 6 árbitros, 4 bombeiros e 8 funcionários escolares.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 19 de novembro e 9 de dezembro decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Até ao dia 9 de novembro foi permitida a inscrição dos alunos.

Durante esse período de tempo, diversas reuniões foram feitas, de modo a perceber como a atividade iria ser realizada e quais as tarefas a realizar por cada docente.

Foi solicitada a presença dos bombeiros, de todas as funcionárias do Pavilhão e de alunas e alunos pertencentes ao Grupo Desportivo Macedense de Basquetebol (GDM) na ajuda da atividade.

As funcionárias ficaram encarregues de controlar os alunos dentro do Pavilhão e de encaminhar os alunos para o local onde iriam decorrer os jogos, mantendo sempre a ordem.

Os alunos pertencentes ao Grupo Desportivo Macedense de Basquetebol (GDM) ficaram encarregues da arbitragem.

A montagem dos campos foi feita dia 13 de dezembro pelas 21h pelos docentes do Grupo de Educação Física, havendo seis campos.

Diversas tarefas foram distribuídas pelos docentes do Grupo de Educação Física, tendo a estagiária ficado encarregue de encaminhar as equipas do escalão Juvenis Masculino para o campo um, registo dos cestos e faltas das equipas do escalão Juvenis Masculino e registo dos resultados de cada equipa do escalão Juvenis Masculino.

**Descrição da atividade:** Em concordância com os anos letivos anteriores, na primeira reunião de área disciplinar do Grupo de Educação Física foi proposta, uma vez mais, o Torneio 3x3 de Basquetebol.

Este realizou-se no dia 14 de dezembro de 2018, no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, tendo como ponto de encontro o Pavilhão Municipal, destinado ao 2º e 3º ciclo no Ensino Básico, ao Ensino Secundário e Profissional, CEF e PIEF. Esta atividade contou com a inscrição de equipas de todos os escalões (Infantil A e B, Iniciados, Juvenis e Junióres, tanto masculinos como femininos).

A atividade consistiu na realização de jogos de basquetebol no contexto de 3x3 com um suplente em cada equipa, havendo fase de grupos, meia-final e final.

Os alunos estiveram presentes no Pavilhão Municipal à hora marcada – 8:30h, de forma que se pudessem equipar e serem encaminhados para os seus campos à hora estipulada. Houve a inscrição de duas equipas mistas, mas não era permitido, contudo o Coordenador do Desporto Escolar, José Borba, permitiu que estas equipas jogassem uma contra a outra.



Durante a atividade, uma aluna sofreu uma entorse, tendo-se recorrido de imediato aos bombeiros e sendo encaminhada para as Urgências; diversos alunos sofreram algumas lesões, mas nada significativo, tendo-se recorrido a gelo.

Os coletes foram distribuídos pelas equipas pela estagiária e pela árbitra Liliana Silva, aluna do Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros e jogadora da equipa de Basquetebol do Grupo Desportivo Macedense (GDM), havendo assim uma boa distinção das equipas.

Após a realização dos jogos na fase de grupos, foram afixadas as equipas que passaram às meias-finais, tendo-se realizado um jogo de apenas 5 minutos onde a primeira equipa que marcasse um cesto seria apurada para a meia-final. Após este jogo, foi realizada a final.

No fim de todos os jogos correspondentes a todos os escalões foram anunciados os primeiros e segundos lugares.

Relativamente às tarefas atribuídas à estagiária, esta realizou tarefas em conjunto com a docente Sandra Cabral. A estagiária encaminhou 6 equipas de Juvenis Masculinas para o campo 1, onde realizaram de forma organizada cada jogo, registou os cestos e as faltas de cada equipa, registou o resultado e ainda realizou a meia-final e a final, efetuando as mesmas tarefas. Só eram permitidos o registo de 2 e 1 ponto a cada cesto, não havendo lançamentos livres, pelo que esta informação apenas foi dada à docente e à estagiária após a realização dos dois primeiros jogos.

Nos dias anteriores à realização do Torneio 3x3 de Basquetebol, diversos problemas foram apresentados, não havendo espaço no Agrupamento para realizar o Torneio; as tabelas eram fixas, sendo muito altas para o Escalão de Infantis A e B; não permitiam a marcação, com fita, das linhas de campo. Foram escritos ofícios, pela parte de todos os docentes de Educação Física, à Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros, de forma a arranjar uma solução.

Após algum tempo de espera, uma solução foi encontrada, tendo sido fornecidas tabelas móveis e o Pavilhão Municipal. A marcação não foi permitida, pelo que os docentes optaram pela marcação das linhas de campo com cones e sinalizadores, sendo esta tarefa realizada pelos mesmos no dia 13 de dezembro às 21h.

## **5.5. Atividade 5: Torneio Distrital de Basquetebol 3x3**

**Objetivos:** Com o objetivo de dinamizar a prática da modalidade, sensibilizar e captar mais jovens para a prática da modalidade, proporcionar atividades de qualidade, prevalecendo a vertente formativa e competitiva, responsabilidade na organização das atividades (quadros competitivos, arbitragem, etc.), exigência de um comportamento adequado durante a competição, fazer com que a atividade abranja todos os jovens, quer os que praticam a modalidade, quer os que não têm contacto regular com o basquetebol.

### **Recursos utilizados:**

**Materiais:** cones; cronómetros; sinalizadores; apitos; tabelas móveis; fichas de inscrição; bolas de basquetebol; coletes; fichas de registo; aparelhagem; microfone; pódio; prémios; caneta e papel.

**Humanos:** 23 professores, 6 árbitros, 2 bombeiros, 8 funcionários escolares e alunos voluntários.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 1 de março e 30 de março decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Até ao dia 2 de abril foram designadas as equipas que passaram à fase distrital do Torneio, sendo informadas que iriam jogar no mesmo.

Durante esse período de tempo foi feita uma reunião, de forma a perceber como a atividade iria ser realizada, quais os professores que iriam participar na realização da atividade e quais as escolas que iriam comparecer no torneio.

Foi solicitada a presença dos bombeiros, de todas as funcionárias do Pavilhão, de alunas e alunos pertencentes ao Grupo Desportivo Macedense de Basquetebol (GDM) e aos alunos do 11º ano do Curso Técnico Auxiliar de Saúde na ajuda da atividade.

As funcionárias ficaram encarregues de controlar os alunos dentro do Pavilhão e de encaminhar os alunos para o local onde iriam decorrer os jogos, assim como alguns elementos do Grupo Desportivo Macedense, mantendo sempre a ordem.

Os alunos das outras escolas do distrito, que possuíam o curso de árbitros, ficaram encarregues da arbitragem.

A montagem dos campos foi feita no dia do Torneio, 4 de abril, pelas 9h com a ajuda dos alunos do Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros que se encontravam no Pavilhão Municipal de Macedo de Cavaleiros para ter aulas.

Diversas tarefas foram distribuídas pelos docentes presentes, tendo a estagiária ficado encarregue de encaminhar os alunos que iriam ajudar na atividade aos seus postos (mesas de registo) e pela recolha dos boletins de registo no fim de cada jogo.

**Descrição da atividade:** Em concordância com os anos letivos anteriores, uma vez mais, ocorreu a fase distrital do Torneio 3x3 de Basquetebol.

Este realizou-se no dia 4 de abril de 2019, no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, tendo como ponto de encontro o Pavilhão Municipal, destinado ao 2º e 3º ciclo no Ensino Básico, ao Ensino Secundário e Profissional, CEF e PIEF. Esta atividade contou com equipas de todos os escalões (Infantil A e B, Iniciados, Juvenis e Júniores, tanto masculinos como femininos), assim como equipas das restantes escolas adversárias.

A atividade consistiu na realização de jogos de basquetebol no contexto de 3x3 com um suplente em cada equipa, havendo fase de grupos, meia-final e final.

Os alunos estiveram presentes no Pavilhão Municipal à hora marcada – 10h, de modo que se pudessem equipar e serem encaminhados para os seus campos à hora estipulada.

Durante a atividade, um aluno sofreu uma entorse, tendo-se recorrido de imediato aos bombeiros; diversos alunos sofreram algumas lesões, mas nada significativo, tendo-se recorrido a gelo.

No final de cada jogo, a estagiária, juntamente com dois elementos do Grupo Desportivo Macedense, recolheu os boletins de registo.

Após a realização dos jogos na fase de grupos, foram afixadas as equipas que passaram às meias-finais e, após este jogo, foram realizadas as finais.

No fim de todos os jogos correspondentes a todos os escalões foram anunciados os primeiros, os segundos e os terceiros lugares, subindo ao pódio e recebendo os prémios correspondentes.

Relativamente às tarefas atribuídas à estagiária, esta distribuiu os alunos ajudantes pelas mesas de registo em grupos de dois alunos, explicando, sempre que haviam trocas na mesa, como se preenchia cada boletim. Esta tinha que estar sempre atenta para o caso de uma eventual dúvida, obrigando-a a circular constantemente pelo Pavilhão. No final de cada jogo, esta recolhia os boletins de registo, juntamente com duas alunas do Grupo Desportivo Macedense, colocando-os nos respetivos lugares para posterior análise para o apuramento às meias finais e finais.

### **5.6. Atividade 6: Torneio de Tag-Râguebi**

**Objetivos:** Com o objetivo de divulgar e promover a modalidade no meio escolar, em sintonia com as finalidades e orientações do Desporto Escolar/DE/ME, estabelecer a ligação entre as escolas e os clubes, e orientar alunos/atletas para a prática do rugby.

**Recursos utilizados:**

**Materiais:** cones; bolas de rugby; coletes; cinto; fitas de velcro; apito; folhas de registo; caneta; papel.

**Humanos:** 9 professores, 2 árbitros, 7 alunos ajudantes e 8 funcionários escolares.

**Financeiros:** não aplicável.

**Planificação da atividade:** Entre os dias 1 de março e 29 de março decorreu a divulgação da atividade – afixação de cartazes e um aviso para passar pelas turmas.

Até ao dia 29 de março foram permitidas as inscrições das equipas, sendo obrigatório um mínimo de dois elementos do género feminino e serem do mesmo escalão.

Durante esse período de tempo foi feita uma reunião, de forma a perceber como a atividade iria ser realizada, quais os professores que iriam participar na realização da atividade e quais as tarefas a serem realizadas pelos mesmos.

Foi solicitada a presença de todas as funcionárias do Pavilhão e de alunos do Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros voluntários na ajuda da atividade.

As funcionárias ficaram encarregues de controlar os alunos dentro do Pavilhão e de encaminhar os alunos para as bancadas, de modo a não haver confusão no local onde os jogos iriam decorrer.

Os alunos voluntários ficaram encarregues da distribuição dos coletes pelas equipas e dos cintos e fitas de velcro, assim como pela sua arrumação após cada jogo; e pela contagem dos pontos e preenchimento das folhas de registo.

A montagem dos campos foi feita no dia do Torneio, 5 de abril, pelas 8:30h pelos professores do Departamento de Educação Física.

Diversas tarefas foram distribuídas pelos docentes presentes, tendo a estagiária ficado encarregue de ajudar os alunos voluntários e pelo encaminhamento das equipas que iriam jogar nos jogos seguintes.

**Descrição da atividade:** Em concordância com os anos letivos anteriores, uma vez mais, foi realizado o Torneio de Tag-Râguebi no último dia do segundo período.

Este realizou-se no dia 5 de abril de 2019, no Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros, tendo como ponto de encontro o Pavilhão Municipal, destinado ao 3º ciclo no Ensino Básico, ao Ensino Secundário e Profissional, CEF e PIEF. Esta atividade contou com equipas Infantil B, Iniciados e Juvenis.

A atividade consistiu na realização de jogos no contexto de 5x5 com dois suplentes em cada equipa, havendo fase de grupos, meia-final e final.

Os alunos estiveram presentes no Pavilhão Municipal à hora marcada – 9h, de forma que se pudessem equipar e serem encaminhados para os seus jogos à hora estipulada.

Durante a atividade, um aluno sofreu uma lesão, tendo fraturado a cabeça após queda e a professora encarregue desta tarefa chamou de imediato uma ambulância, sendo encaminhado de imediato para as Urgências.

Após a realização dos jogos na fase de grupos, foram afixadas as equipas que passaram às meias-finais e realizados jogos em que se disputou o 4º e o 3º lugar, e o 2º e o 1º lugar.

No fim de todos os jogos correspondentes a todos os escalões foram anunciados os primeiros, os segundos e os terceiros lugares.

Relativamente às tarefas atribuídas à estagiária, esta auxiliou os alunos voluntários na distribuição dos coletes e dos cintos e fitas de velcro, assim como o encaminhamento dos alunos para os jogos seguintes. Esta também controlou os alunos que iriam jogar nos jogos seguintes, de modo a que estes não interferissem com o jogo.

## **6. Reflexões Finais de Estágio**

### **6.1. Aprendizagens realizadas como estagiária**

As aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo foram, seguramente, muitas mais do que aquelas que serão abordadas. Muitas delas estarão recolhidas no subconsciente da estagiária, mas que serão úteis na abordagem das demais experiências no contexto escolar.

O estágio funcionou em torno de três competências essenciais – Planeamento, Realização e Avaliação –, assumindo em todas um comportamento ético-profissional adequado no desempenho das mais determinadas tarefas do âmbito escolar. Estas três competências não se resumem apenas aos conhecimentos adquiridos pelo contacto real com as turmas e à interação dos alunos com as aprendizagens e evoluções em cada modalidade, pois associado e intimamente ligado a elas está o fruto do trabalho da estagiária.

Ao longo do estágio, esta teve o privilégio de passar por várias experiências, desde organização de eventos a presença assídua em reuniões finais de notas.

Estas foram experiências muito interessantes, pois revelaram-se fundamentais na perceção enquanto professora de Educação Física, onde se podem encontrar e executar diferentes tipos de tarefas na Escola, todas elas preponderantes para a manutenção de um bom ambiente na comunidade educativa.

### **6.2. Compromisso com a aprendizagem dos alunos**

Em relação às aprendizagens dos alunos é de referir que desde o primeiro dia, os alunos mostraram-se predispostos e motivados na abordagem à disciplina de Educação Física.

A estagiária iria ter a seu dispor, pelas indicações do Professor António Calejo, duas turmas motivadas e com vontade de trabalhar. Muitas vezes foram os próprios alunos que forçaram a estagiária a estudar, a pesquisar mais e encontrar melhores estratégias para abordar os diferentes conteúdos.

O pacto para a obtenção e evolução das várias competências dos alunos foi um pressuposto assumido desde o princípio, procurando pôr em prática as melhores estratégias pedagógicas, proporcionando-lhes as melhores condições de aprendizagem para o seu desenvolvimento global nas aulas de Educação Física. Assim, todo o trabalho realizado durante o estágio, desde a sua planificação até à sua realização, foi sempre efetuado a partir das dificuldades apresentadas pelos alunos com a intenção de lhes facultar situações de aprendizagem adaptadas ao seu nível de desempenho. Procurou-se sempre ter o maior cuidado na preparação das aulas e na aquisição de conhecimentos/competências, sendo os alunos e o seu desempenho o reflexo de todo o trabalho desenvolvido.

No início de cada unidade didática levantavam-se, frequentemente, questões aos alunos no sentido de superarem as suas lacunas/dificuldades e encorajando-os para uma melhoria do seu desempenho nas tarefas motoras.

Contudo, a estagiária tem a perfeita consciência que se dedicou em todas as suas funções como educadora para um bom desenvolvimento e uma boa evolução dos alunos, em todos os níveis, procurando sempre uma postura correta, objetiva e empenhada. Assim, esta diria que a sua consciência sai tranquila no que diz respeito à responsabilidade com as aprendizagens dos alunos.

### **6.3. Dificuldades a resolver no futuro ou Formação Contínua**

Marques da Silva (1997) afirma que *“Mais do que em qualquer outra profissão, o primeiro ano de exercício da docência surge como um desafio em que cada nova experiência se assume mais como um teste para avaliar a capacidade de sobrevivência do que como uma fase indispensável ao processo de desenvolvimento profissional”*.

Relativamente a este ponto, concluída a formação inicial, a estagiária pensa que apesar de ter trabalhado muito e ter adquirido aprendizagens bastante valiosas, o seu caminho não termina no final deste ano de estágio pedagógico. Assim, esta deve compreender que este ano apenas ofereceu experiências educativas limitadas e condicionadas por todos os fatores que envolvem a realidade escolar.



O processo de ensino-aprendizagem, ano após ano, está sempre em constante mudança. Os conceitos adquiridos ao longo deste ano letivo podem, neste instante, parecer os mais corretos, mas, com o passar dos anos e com as diferentes realidades escolares em que a estagiária se pode encontrar, podem mudar facilmente. O facto de durante o ano de estágio ter apenas lecionado aulas a duas turmas é, desde logo, uma limitação.

Com a conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, esta fica automaticamente habilitada profissionalmente para a lecionação de disciplinas de Educação Física do Ensino Básico ao Ensino Secundário. Assim, esta pensa que seria mais vantajoso ter um contacto mais próximo com outros níveis de ensino ao longo deste ano letivo, pois, dependendo dos cenários que poderão ser apresentados num futuro próximo, haverá a capacidade de estudar e de adaptar não só aos programas de Educação Física dos graus de ensino que serão lecionados, mas também, a todas as características do meio em geral e das turmas em particular.

As dificuldades que serão superadas num futuro próximo para poder melhorar a capacidade de ensinar passam pela utilização de feedbacks dirigidos mais ao aluno, conseguindo transmitir a informação de forma clara e objetiva, para uma fácil compreensão dos conteúdos. A estagiária está convencida que não é só nos feedbacks que tem que melhorar, mas todas as dimensões de ensino-aprendizagem têm de ser melhoradas continuamente para conseguir evoluir ao longo da formação contínua.

Pode-se concluir que este período de estágio foi de extrema importância na evolução como docente de Educação Física. Como se tem feito ao longo da vida, para todas as adversidades, contrariedades e dificuldades que encontrarmos, procurar-se-ão de as contornar e ultrapassar.

#### **6.4. Prática Pedagógica Supervisionada**

Piéron (1996) defende que não nos podemos limitar unicamente ao acaso das situações vividas na vida e na aula, apesar do valor da opinião dos orientadores e supervisores devotados e competentes, para adquirir uma grande variedade de estratégias e de habilidade de ensino.

Ao longo deste ano de estágio pedagógico, a estagiária viveu situações específicas que contribuíram para aprimorar e melhorar as suas competências enquanto docente do Agrupamento de Escolas de Macedo de Cavaleiros. Criaram-se boas relações de trabalho com os alunos, funcionários e orientadores, o que possibilitou desenvolver diversas estratégias e atividades de ensino, ajudando a enriquecer a nível dos conhecimentos e capacidades.

Como tudo na vida foram surgindo algumas barreiras na aquisição e melhoramento das diferentes competências dos alunos, o que levou a direcionar o conhecimento para os conteúdos disciplinares em que as dificuldades se faziam sentir. Esta cresceu e evoluiu como professora, aprendendo a ultrapassar obstáculos e a superar as suas expectativas. Para isso sublinhou o acompanhamento constante do orientador da escola que a ajudou a evoluir em todos os aspetos, aumentando assim a sua experiência pessoal e profissional.

### **6.5. Experiência Pessoal e Profissional**

O ano de estágio é, sem dúvida, pelas características que apresenta, um período agitado, de intenso trabalho e dedicação, obrigando muitas vezes a estagiária a sair da sua área de conforto para passar por experiências novas e por requisitos necessários para a formação da futura docente.

Terminado este percurso tão enriquecedor, árduo e difícil, é com grande orgulho que a estagiária escreve toda a experiência vivida, na medida em que é impossível traduzir para este relatório tudo o que de tão magnífico se passou ao longo do estágio pedagógico. Não só este último ano, mas todo o percurso académico foi carregado de esforço e dedicação, derrubando grandes obstáculos e ultrapassando inúmeras dificuldades, o que fez com que esta se tornasse numa pessoa mais forte e capaz de encarar com determinação e positivismo todos os desafios futuros.

Durante este ano, esta tem a perfeita noção que aprendeu o dobro daquilo que ensinou. De revelar que no início do ano tinha muito mais receios do que expectativas. Hoje, realça que o seu receio era mais direcionado a possíveis falhas que poderia cometer perante aquilo que era proposto realizar, medo de não ser capaz. Para esta,

todas as tarefas que desempenhou bem não era suficiente, esforçando-se sempre por fazer mais e melhor.

Todo este período de estágio foi benéfico para a estagiária, fê-la crescer não só a nível profissional, mas, também, como ser humano, uma vez que tinha como dever realizar todas as tarefas que eram propostas, cumprindo com as funções de professora, pondo à prova todas as capacidades e fragilidades, procurando estratégias eficientes para as ultrapassar, de forma a cumprir com as suas obrigações.

Como se diz na gíria, o fim de um ciclo significa o início de outro e é desta forma que recai o pensamento e que se encara a vinda de uma nova fase cada vez mais rigorosa e com maior responsabilidade.

É também com enorme agrado que afirma que o presente ano letivo só veio reforçar ainda mais a sua vontade de exercer esta profissão. Sentimentos extremos de uma nostalgia tremenda face a tudo o que de bom e de mau aconteceu neste último ano. Todo ele será um período de referência a nível profissional, por tudo o que aprendeu e por todas as experiências que teve a felicidade de vivenciar.

Todo este processo foi muito enriquecedor do ponto de vista profissional, no entanto, para esta, sem dúvida que a experiência da prática de ensino foi a mais enriquecedora. Para além disso, todo o trabalho de conceção e planeamento, tal como a elaboração das unidades didáticas e dos planos de aula, assim como a reflexão e balanço destes, proporcionaram uma grande bagagem de conhecimento prático que será bastante útil no futuro.

As experiências ao nível da organização de eventos constituem, de igual modo, uma grande fonte de conhecimentos e de experiências.

No decorrer deste período foi ainda possível e ao contrário do que havia previsto, adquirir e reunir uma série de livros e documentos, possibilitando ampliar a sua plataforma de conhecimento que a ajudará nos próximos anos.

## 7. Conclusões

Chegou ao fim esta aventura que fica marcada para sempre. Esta aventura que a estagiária sonhou e idealizou uma vida inteira.

Este ano de estágio ficará, indubitavelmente, gravado para sempre na sua memória. Esta irá recordar este ano de mestrado como muito gosto, satisfação e bastante nostalgia.

A paixão pelo ensino, pelo desporto, pela educação física, pela aprendizagem, pela reflexão, a ambição de querer aprender mais e mais a cada dia que passa, a dedicação, o desafio e a vontade de trabalhar para a excelência são, sem dúvida, os pilares de um percurso difícil, mas compensador, na medida em que foi uma experiência incedível, repleta de trabalho, de emoções, de partilha, de conhecimento e pela qual esta sente um enorme orgulho.

Este estágio pedagógico é a fase final do percurso académico enquanto futura professora de Educação Física, e para a estagiária a mais importante de todas. É o momento onde coloca tudo em prática, todo o conhecimento que adquiriu durante toda a vida, tanto no desporto como especialmente na licenciatura e no mestrado.

O estágio pedagógico foi uma verdadeira aprendizagem, um processo recíproco que envolveu dois intervenientes: quem aprende e quem ensina. Esta fez parte destas duas dimensões, em que aprendeu bastante com o professor orientador, com os colegas de profissão, com os alunos e com os seus próprios erros. Procurou ensinar aos alunos com a máxima perfeição possível. Um professor não deve ter medo de cometer erros, pois um bom professor não é aquele que faz sempre tudo bem, mas aquele que reconhece quando algo está mal e dispensa tempo a pensar como melhorar da próxima vez. Só assim o professor poderá desempenhar corretamente a sua intervenção junto dos seus alunos.

Tudo aquilo que aprendeu durante a licenciatura e o mestrado foi alvo de profundas reflexões, sobre a forma como agia em cada situação e sobre cada tema era sujeita a uma reflexão crítica. De acordo com Gaspar, M., Seabra, F., Neves, C. (2012), “um profissional que se interroga sobre o sentido dos seus conhecimentos e das suas práticas e sobre a pertinência das suas decisões torna-se capaz de participar na definição do seu próprio programa de desenvolvimento profissional e pessoal”.

Do ano de estágio não se vai recordar somente da sua prática pedagógica, mas, sobretudo, das relações criadas com os alunos das suas turmas, das relações criadas com os restantes professores do Departamento de Educação Física, relações estas de amizade e confiança, que lhe proporcionaram momentos de grande alegria, realização pessoal e uma relação de confiança estabelecida com o orientador. Tudo isto fez com que a estagiária ultrapassasse o cansaço sentido com um sorriso no rosto.

Para terminar só tem a acrescentar que aprendeu imenso, mas há muito mais a aprender.

## 8. Aperfeiçoamentos e Sugestões

Durante todo este ano de trabalho, a estagiária passou por vários desafios e por várias dificuldades. Há situações imprevisíveis que comportam exigências de adaptação superiores às da maioria das profissões. Tal acontece no que respeita à organização das atividades extracurriculares, à preparação das aulas, à participação em reuniões de professores, ao envolvimento nos problemas administrativos da escola (Cunha, 2008).

Pelo motivo de falta de experiência a lecionar, a primeira impressão foi de receio e incerteza, relativamente ao que esta iria encontrar. Ainda se recorda da sua primeira aula, do nervosismo e da ansiedade que fazia transparecer. Mesmo assim, procurou sempre estar à altura das expectativas que foi criando, colmatando esse fator externo com discernimento. Deve referir que os conhecimentos que trouxe dos anos anteriores, sistematizados ao longo da licenciatura e mestrado, foram fundamentais para o início deste ano. O estudo de turma realizado logo no início do ano ajudou a ultrapassar a insegurança inicial, facilitando a escolha de algumas estratégias para a intervenção pedagógica e profissional.

O relacionamento com a comunidade educativa era uma experiência nova. Fala-se das relações professor-estagiária e estagiária-alunos, pois esta tinha que compreender os seus comportamentos e as suas atitudes, ajustados à sua faixa etária e grau de maturidade. De forma a suprir estas dificuldades, a estagiária teve a preocupação de despender muito tempo na escola, quer no gabinete dos professores de Educação Física, de forma a estabelecer relações profissionais, quer nos espaços de lazer e confraternização dos alunos, com a preocupação de entender e compreender as suas atitudes e comportamentos.

A intervenção pedagógica foi um ponto interessante na formação enquanto professora, pois representou um desafio enorme no início do estágio. As dificuldades com que se deparou foram enormes, mas com o decorrer do estágio pedagógico essas dificuldades foram diminuindo com a preponderante ajuda do professor António Calejo que ajudou a melhorar, significativamente, a sua intervenção. Foi de extrema importância a cuidada reflexão de todas as aulas com o máximo sentido crítico e eficiência na deteção de erros/lacunas durante o processo de aula, procurando sempre melhorar em cada uma das técnicas de intervenção pedagógica.

Outra dimensão importante para a melhoria da “performance” tem a ver com a pesquisa e conhecimento prévio das condições espaciais, materiais e dos recursos humanos disponíveis que ajudaram no desenvolvimento das aulas, precavendo situações imprevistas que poderiam, em qualquer altura, comprometer o sucesso.

Este estágio proporcionou experiências muito construtivas e gratificantes. Dado que a aprendizagem enquanto docente é contínua e até infinita, podem-se sempre retirar ensinamentos, quer dos aspetos positivos, quer dos aspetos negativos. Nesse sentido pretende-se, através das conclusões e reflexões que foram surgindo ao longo das Unidades Didáticas, mencionar algumas sugestões e propostas de modo a aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem.

Na opinião da estagiária, todas as modalidades coletivas como o voleibol, o basquetebol, o futsal, o tag-râguebi, entre outras deveriam ser lecionadas tendo em conta os princípios de jogo e não centradas nos gestos técnicos, tal como dá prioridade o programa do Ministério da Educação, ou seja, devem-se ensinar os gestos técnicos, mas em contextos de jogo, e não de forma descontextualizada do jogo devendo, portanto, os feedbacks centrarem-se mais em aspetos coletivos do que individuais, pois trata-se de um jogo coletivo, sendo o todo mais que a soma das partes.

No que diz respeito à leção das aulas deve-se procurar nunca perder o contato visual de todos os alunos, principalmente dos que aguardam pela sua vez para realizarem o exercício, de modo a não perder o controlo da turma. Sempre que possível aplicar exercícios lúdicos e, se possível, em contexto de aquecimento específico, pois mantêm os alunos motivados. Aplicar exercícios que proporcionem uma intensidade média/alta, pois os alunos mantêm-se mais concentrados e empenhados, ao contrário de exercícios “técnicos” que desmotivam os alunos. Prestar uma atenção redobrada ao cumprimento das regras de segurança.

Procurar dotar os alunos de maior conhecimento relativamente às regras do jogo, para que saibam aplicá-las e, ao mesmo tempo, sensibilizar os alunos para o respeito pelas decisões dos árbitros/colegas.

Relativamente aos feedbacks utilizados, outra estratégia que merece um certo aperfeiçoamento diz respeito ao alvo de instrução, em que se o feedback for dirigido preferencialmente ao aluno, salvo algumas exceções, pode-se tirar maior proveito da instrução, isto porque, quando se fornece um feedback dirigido ao aluno, este mesmo

aluno tem a noção de que as indicações são apenas para ele, o que desde logo faz com que o mesmo preste maior atenção, receba a informação de forma mais direta. Ainda, por outro lado, evita-se desviar a atenção e a concentração dos restantes alunos que estão a realizar as suas tarefas de forma correta, o que lhes diminuiria o seu tempo de empenhamento motor. Os feedbacks deverão ainda ser dados com mais qualidade, frequência, pertinência e com mais ciclos de feedbacks (feedback – observa – feedback), o que nem sempre foi conseguido pela limitação em termos de observação, devido a alguma falta de experiência.

Apesar de a estagiária já conhecer os alunos deverá ser mantido um certo nível de exigência e vigor no cumprimento das tarefas e regras para progressivamente se começar a manter níveis de afetividade mais próximos do desejável (promover a liderança reconhecida e não imposta), isto porque as turmas se revelam um pouco conversadoras provocando momentos de falta de atenção que são indesejáveis ao normal funcionamento das aulas.

Uma vez que as estratégias se revelaram eficazes e produtivas devem ser mantidas e se possível melhoradas e aumentadas.



## 9. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. e Tavares, J. (2003). *Supervisão da Prática Pedagógica. Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina (2ª ed.).
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Atividades Desportivas*. Torres Novas: Edições Vamos Mais Longe.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (Série Didática; Ciências Sociais Humanas; 47) Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino (Série Didática – Ciências Sociais e Humanas)*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- 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.
- Bento, J. O. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*.
- Cunha, M. A. D., Batista, P., & Graça, A. (2014). *Um olhar sobre o estágio em educação física: Representações de estagiários de ensino superior público português*. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 143 – 180). Porto: Editora da U. Porto Faculdade de Desporto.
- Filho, A. (2010). *O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente*. Revista P@rtes.
- Gaspar, M., Seabra, F., Neves, C. (2012). *A Supervisão Pedagógica: Significado e Operacionalização*. Revista Portuguesa de Investigação Educacional, Vol.12, 2012, pp. 29-57.
- Gil, António Carlos (2006). *Didática do ensino superior*. Atlas.

- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI.
- Matos, Z. (2011). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino e educação física nos ensinos básicos e secundários*. Porto.
- Silva, M. (1997). *O primeiro ano de Docência: O Choque com a Realidade*. In ESTRELA, M; CARROLO, C. et al (1997). *Viver e Construir a Profissão Docente*. Porto: Porto Editora.
- Mosston, M. (1966). *Teaching physical education*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores*. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica.
- Ponte, J. P., Galvão, C., Santos, F. T., & Oliveira, H. (2001). *O início da carreira profissional de jovens professores de Matemática e Ciências*. *Revista de Educação*, 10 (1), 31 – 45.
- Ribeiro, A. C. (1992). *Modelos de Organização Curricular*. Desenvolvimento curricular. Texto Editora. Lisboa, 1992.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning (7th ed ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Rolim, R. (2013). *Revisitar o baú de orientador de estágio: Indagações, reflexões e retalhos sobre a supervisão do estágio profissional*. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (pp. 55 – 83). Porto: Editora FADEUP.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.
- Romanovski, Joana Paulim, Wachocovski, Lílian Anna (2003). *Processos de ensino na universidade: Pressupostos para as estratégias de trabalho em aula*. In: Anastasiou, Lea das Graças Camargo. Sc Univille.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto. Mayfield Pub. Comp.

Tardif, M. (2002). *Saberes docentes e formação de professores*. São Paulo: Vozes.

Torres, Z. M. F. G. A. (2011). *Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada*. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda. Guarda.

Veenman, S. (1984). *Perceived problems of beginning teachers*. In review of Educational Research, 54, n°2, pp. 143 – 178 TT136

Wielewicki, H. (2010). *Prática de Ensino e Formação de Professores: Um estudo de caso sobre a relação universidade-escola em cursos de licenciatura*. Produção de terceiros sobre Paulo Freire.

## 10. Anexos

### 10.1. Unidade Didática

<i>Planificação</i>	<b>Unidade Didática</b>				<b>Natação</b>			
<b>População Alvo</b>	<b>Ano</b>	11°	<b>CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO</b>	<b>Domínio Sócio- Afetivo SABER ESTAR</b>	20%	<b>Responsabilidade e Integridade; Excelência e Exigência</b>	8%	
	<b>Turma</b>	A				<b>Curiosidade, Reflexão, Inovação</b>	4%	
	<b>Masculino</b>	9				<b>Cidadania e Participação; Liberdade</b>	8%	
	<b>Feminino</b>	13		<b>Domínio Cognitivo SABER COMO SE FAZ</b>	80%	<b>Trabalho Escrito</b>	25%	
						<b>Atividade Física</b>	62,50%	
						<b>Aptidão Física</b>	12,50%	
<b>Caracterização dos Recursos</b>	<b>Temporais</b>	<b>Início e Término</b>	Início a 3 de janeiro e término a 7 de fevereiro					
		<b>Número de Aulas</b>	12 aulas					
	<b>Materiais</b>	<b>Instalações</b>	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros					
		<b>Material</b>	Prancha, Pullboy					
	<b>Humanos</b>	<b>Funcionários</b>	5 funcionários					
		<b>Outros</b>						
<b>Definição de Objetivos</b>	<b>Domínio Sócio- Afetivo</b>	O aluno é assíduo e pontual; coopera com os companheiros; é disciplinado; cumpre as regras de segurança e higiene.						
	<b>Domínio Cognitivo</b>	O aluno conhece os conteúdos abordados, as técnicas de execução e as regras de segurança de manuseamento do material e de higiene.						
	<b>Domínio Psicomotor</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnica do estilo crawl</li> <li>2. Técnica do estilo costas</li> <li>3. Técnica simultânea braços</li> <li>4. Técnica simultânea mariposa</li> <li>5. Salto e partida</li> <li>6. Viragens</li> </ol>						

		<p>Realiza movimentos amplos, a braçada em "S", conseguindo nadar com ritmos respiratórios distintos;</p> <p>Realiza movimentos amplos, a braçada em "S" ou "W";</p> <p>Consegue coordenar os movimentos propulsivos dos membros inferiores e dos membros superiores com respiração;</p> <p>Realiza movimentos propulsivos utilizando os membros inferiores;</p> <p>Realiza movimentos propulsivos utilizando os membros superiores;</p> <p>Consegue coordenar os movimentos propulsivos dos membros superiores com a respiração;</p> <p>Realiza a entrada na água de acordo com a técnica a nadar;</p> <p>Realiza as viragens de crawl, de bruços e mariposa.</p>
--	--	--

UNIDADE DIDÁTICA			NATAÇÃO			PLANIFICAÇÃO	ESTRATÉGIAS DE LECIONAÇÃO	
AULA N°	DATA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	MATERIAL	ESTRATÉGIAS		
Ano								UD
11°	1	03/01/2019	Avaliação Diagnóstica: Respiração, Percursos Sub-Aquáticos	Controlo/Avaliação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual, questionamento.	<p>► Encontro com os alunos no Portão da escola para transporte de autocarro até à Piscina Municipal. Iniciação da aula após chegada e tempo para equipar: 10 minutos.</p> <p>► Alunos distribuídos nas pistas por nível. Previamente estabelecidos.</p> <p>► Durante a instrução inicial, manter os alunos em meia-lua, dentro da piscina à frente da estagiária.</p> <p>► Conteúdos abordados de forma sequenciada do mais simples para o mais complexo, com progressões pedagógicas.</p>
11°	2	03/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Crawl e Viragem	Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros	Prancha, Pullboy	Individual, questionamento.	
11°	3	10/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Crawl, Costas e Bruços	Exercitação/Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros	Prancha, Pullboy	Individual, questionamento.	
11°	4	10/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Crawl, Costas e Bruços, Viragem	Exercitação/Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros	Prancha, Pullboy	Individual, questionamento.	

11°	5	17/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Crawl, Costas, Bruços e Mariposa	Consolidação/Exercitação/Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros	Prancha, Pullboy	Individual, questionamento.	<p>► Utilização, no início da aula, de conteúdos abordados em aulas anteriores, aumentando o tempo potencial de aprendizagem e nunca esquecendo os gestos técnicos abordados anteriormente.</p> <p>► Na transição de exercícios, os alunos colocam o material na borda da piscina, por forma a não perder tempo.</p> <p>► No fim da aula realizar, sempre que possível, viragens de cada elemento abordado na aula e em aulas anteriores.</p>
11°	6	17/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Crawl, Costas, Bruços e Mariposa, Viragem	Consolidação/Exercitação/Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros	Prancha, Pullboy	Individual, questionamento.	
11°	7	24/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Costas, Bruços e Mariposa	Consolidação/Exercitação/Introdução	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual, questionamento.	
11°	8	24/01/2019	Domínio do Salto e Viragens	Introdução/Exercitação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual, questionamento.	
11°	9	31/01/2019	Domínio da Técnica do Estilo Mariposa, Salto e Viragens	Consolidação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual, questionamento.	
11°	10	31/01/2019	Avaliação Prática	Avaliação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual, questionamento.	
11°	11	07/02/2019	Avaliação Prática	Avaliação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual	
11°	12	07/02/2019	Avaliação Prática	Avaliação	Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros		Individual	

## 10.2. Plano de Aula

### Plano de Aula

Instalações: Pavilhão Municipal de Macedo de Cavaleiros		Unidade Didática: Natação	
Ano: 11º	Turma: A	Nº de Alunos: 22	Nº UD: 1
Material: Prancha, Pullboy			Nº Aula: 1 e 2
Função Didática: Avaliação Diagnóstica, Introdução			Tempo de Aula: 100 minutos
Objetivo Específico: Domínio da Técnica do Estilo Crawl			Data: 3 de janeiro de 2019
Conteúdos: Percurso subaquático, respiração, propulsão de membros inferiores e superiores, viragem			

#### Objetivos Operacionais

##### 1º Objetivo Operacional

**Ação:** Percurso subaquático  
**Contexto:** Individual  
**Critérios de Êxito:** membros superiores em extensão, batimentos alternados dos membros inferiores, respiração controlada.

##### 2º Objetivo Operacional

**Ação:** Respiração  
**Contexto:** Individual  
**Critérios de Êxito:** inspiração pela boca, cabeça dentro de água, expiração pelo nariz.

##### 3º Objetivo Operacional

**Ação:** Propulsão Membros Inferiores – Pernada da Técnica do Estilo Crawl  
**Contexto:** Individual  
**Critérios de Êxito:** membros superiores em extensão na prancha, batimento dos membros inferiores alternado.

##### 4º Objetivo Operacional

**Ação:** Propulsão dos Membros Superiores – Braçada da Técnica do Estilo Crawl  
**Contexto:** Individual  
**Critérios de Êxito:** movimentos de membros superiores alternados, coordenação com os movimentos da cabeça para respiração.

##### 5º Objetivo Operacional

**Ação:** Viragem  
**Contexto:** Individual  
**Critérios de Êxito:** aproximação à parede na posição ventral, meia rotação à frente seguida de uma meia pirueta colocando o corpo de volta à posição ventral.

Tempo	Tempo Total	Sequência das Tarefas	Estratégias/Organização	Esquema
5'	5'	Instrução Inicial	A estagiária encontra-se de frente para os alunos fora da piscina, por forma a transmitir a informação necessária sobre a aula. Verificação de alguma situação que possa colocar em risco a segurança dos alunos. A estagiária refere qual o objetivo específico da aula e como se vão desenvolver os exercícios, mostrando os conteúdos de forma clara e objetiva.	
10'	15'	1º Objetivo Operacional	Alunos distribuídos ao longo da parede lateral da piscina realizam percursos subaquáticos de uma ponta à outra. Cada elemento realiza 4 percursos.	
1'	16'	Transição e Organização	Transição e organização dos alunos e do exercício.	
10'	26'	2º Objetivo Operacional	Alunos distribuídos ao longo da parede e dos separadores, por forma a não se deslocarem para muito fundo. Realizam inspiração pela boca fora de água, colocam a cabeça dentro de água e expiram pelo nariz fazendo "bolinhas".	
1'	27'	Transição e Organização	Transição e organização dos alunos e do exercício.	
20'	47'	3º Objetivo Operacional	Alunos distribuídos pelas 5 pistas por nível de aprendizagem, sendo os alunos com mais dificuldades nas primeiras pistas (1, 2). Ao sinal da estagiária, cada elemento com uma prancha realiza batimentos alternados de membros inferiores. Cada elemento realiza 4 percursos.	
1'	48'	Transição e Organização	Transição e organização dos alunos e do exercício.	
20'	68'	4º Objetivo Operacional	Ao sinal da estagiária, cada elemento com um Pullboy realiza movimentos de membros superiores alternados, havendo coordenação com os movimentos da cabeça para a respiração. Cada elemento realiza 4 percursos.	
1'	69'	Transição e Organização	Transição e organização dos alunos e do exercício.	



26'	95'	5º Objetivo Operacional	Alunos deslocam-se para a zona mais funda da piscina e realizam viragem da técnica do estilo crawl. Cada elemento realiza 3 vezes.	
5'	100'	Balanço Final	Alunos dispostos em meia-lua dentro da piscina. A estagiária: -Faz um balanço da aula focando os conteúdos abordados, referindo alguns feedbacks gerais, erros comuns e indicando aspetos positivos e negativos relativamente ao desempenho dos alunos	

**Legenda:**

-  Aluno
-  Estagiária
-  Deslocamento da estagiária
-  Pistas
-  Percurso

### 10.3. Relatório/Balanco de Aula

#### Relatório

No dia 3 de janeiro de 2019 foi lecionada a primeira aula da Unidade Didática Natação ao 11ºA, sendo esta constituída por dois blocos de 50 minutos cada.

Relativamente aos exercícos realizados na aula, os alunos mostraram-se empenhados e motivados, pelo que a estagiária terá conseguido captar a atenção dos alunos.

Sendo esta uma aula de avaliação diagnóstica, a estagiária conseguiu captar quais os alunos que apresentavam mais dificuldades e quais os que apresentavam maiores capacidades. Pelo que registou num esquema quais os alunos que iriam ocupar cada pista, sendo estes distribuídos por nível de aprendizagem. Esta estratégia será enriquecedora por forma a que a estagiária consiga corrigir e ajudar os alunos com maiores dificuldades. Através desta avaliação concluiu-se que uma aluna não sabe nadar, seis alunos apresentam algumas dificuldades e os restantes apresentam uma boa capacidade motora.

Perante esta situação, a estagiária incidu mais sobre os alunos com mais dificuldades, corrigindo, conferindo feedbacks, tendo estes uma maior atenção por parte da mesma. Aos restantes foram corrigidos erros pontuais e outros significativos. No final de cada exercíco, a estagiária mencionou, de uma forma geral, erros comuns, por forma a serem corrigidos posteriormente.

Relativamente ao comportamento não houve nada a apontar, pois a turma mostrou-se empenhada, com vontade de aprender, não havendo perturbação por parte dos discentes.

O professor orientador classificou a aula como positiva, referindo que a estagiária deverá ter em atenção o número de percursos dos alunos: alunos com maior aptidão realizam mais percursos que alunos com mais dificuldades, pois os alunos com mais capacidades terminam mais cedo, ficando estes parados à espera que os restantes terminem. Outro aspeto a ser melhorado seria uma melhoria na atitude para com os alunos, tendo que a estagiária referir mais feedbacks e não ter uma atitude passiva quando realizam os exercícos.

