

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Mestrando: João Filipe Pinto Azevedo

Orientador: Francisco Saavedra



Vila Real, 2020

JOÃO FILIPE PINTO AZEVEDO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Vila Real, 2020**

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

Agradecimentos

Começo por agradecer ao meu orientador da escola Luís Moucho que foi uma pessoa impecável neste meu trajeto, tornou-se defacto um amigo para a vida e vou levar na minha carreira todos os conhecimentos e experiências que partilhou comigo.

Ao professor orientador da UTAD Francisco Saavedra que sempre se prontificou a ajudar e direcionar o meu trabalho para o sucesso, estou inteiramente agradecido, por todo este processo de orientação.

Agradeço à minha família que sempre esteve do meu lado, em mais uma etapa da minha vida, e como sempre, deu-me o apoio e base de sustentação para eu superar mais etapa importante da minha vida. A eles estou eternamente grato.

Agradeço aos meus amigos que a par da minha família estiveram sempre presentes, e mostraram-se sempre interessados no meu trabalho, se tudo estava a correr da melhor maneira e se me estava a concretizar na área que tanto queria.

Agradeço a todo o corpo docente do Mestrado de Ensino, a partilha de conhecimentos, de opiniões e de feedbacks. Levarei para a minha vida toda essa partilha de conhecimentos que serão fulcrais no meu sucesso.

Agradeço a todo o corpo docente e não docente da Escola Básica de Telões, foram pessoas incansáveis no que toca a boa vontade e amizade. A eles estou eternamente agradecido por ter vivido de perto com eles.

Agradeço ao 9ºD pela experiência que me deram, a minha primeira turma, ficará marcada para todo o sempre. Levo cada aluno da turma para a minha vida, de todos os momentos que me proporcionaram.

Ao meu querido avô que infelizmente já não se encontra entre nós mas, enquanto vivo presenciei este início da etapa de Mestrado. A ele lhe dedico este relatório com o todo o amor e saudade, e esperançoso de que esteja orgulhoso de mim.

Ao meu querido amigo Miguel Matos que infelizmente nos abandonou muito cedo e ao qual tive a experiência de partilhar a carreira académica, dedico-lhe também este relatório, por todo o esforço e dedicação que fiz para que esteja feliz de tudo o que alcancei.

Índice Geral

Índice de Tabelas	VI
Índice de Anexos	VII
Abreviaturas	VIII
Resumo	IX
Abstract	X
Introdução	1
CAPÍTULO 1	3
Enquadramento pessoal	3
1.1. Quem é o João?	4
1.2. Expectativas	5
CAPÍTULO 2	7
Enquadramento institucional	7
2.1. Caracterização da Escola e do Agrupamento	8
2.2. Grupo de Educação Física	9
2.3. Núcleo de Estágio	10
2.4. Caracterização da Turma	11
2.5. Recursos	12
CAPÍTULO 3	14
Atividades de Ensino Aprendizagem	14
3.1- Planeamento Anual	15
3.2- Unidades Didáticas	16
3.3 Planos de Aula	17
3.4 Técnicas de intervenção nas aulas	20
3.5- Prática de Ensino Supervisionada	22
3.6- Atividades de formação/escola	24
3.7- Atividades de Relação escola meio	26
3.8- Reflexão e análise do impacto pandémico no processo didático e pedagógico	29
CAPÍTULO 4	30
Mecanismos de Avaliação	30
4.1 Avaliação Diagnóstica	31
4.2 Avaliação Formativa	32
4.3 Avaliação Sumativa	32
CAPÍTULO 5	34
Reflexão Final	34

Bibliografia	37
Anexos	38

Índice de Tabelas

Tabela 1: Atividades e Clubes.....	9
Tabela 2: Recursos Humanos e Temporais.....	12
Tabela 3: Recursos Materiais.....	13
Tabela 4: Planos de aula por período.....	20

Índice de Anexos

Anexo 1: Tabela Fit-Escola.....	38
Anexo 2: Critérios de Avaliação.....	39
Anexo 3: Planificação das Unidades Didáticas.....	42
Anexo 4: Regulamento Interno.....	43
Anexo 5: Ficha Caracterização Individual.....	45
Anexo 6: Unidade Didática.....	47
Anexo 7: Balanço da Unidade Didática.....	49
Anexo 8: Balanço de Aula.....	51
Anexo 9: Plano de Aula.....	53
Anexo 10: Ficha de Observação.....	57
Anexo 11: Avaliação Formativa.....	58
Anexo 12: Avaliação Sumativa.....	59
Anexo 13: Teste Escrito.....	61
Anexo 14: Grelha Excel de Avaliação.....	63
Anexo 15: Ficha de Autoavaliação.....	64

Abreviaturas

RE: Relatório de Estágio

EP: Estágio Pedagógico

AFC: Amarante Futebol Clube

UCDM: União Cultural Desportiva de Moure

UTAD: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro

ATLS: Atividades Tempos Livres

COVID-19: Pandemia Covid-19

PO: Professor Orientador

UD: Unidade Didática

EF: Educação Física

PA: Plano de Aula

PES: Prática de Ensino Supervisionada

SBV: Suporte Básico de Vida

CME: Corta Mato Escolar

CMR: Corta Mato Regional

CMN: Corta Mato Nacional

ET: Estudo de Turma

AD: Avaliação Diagnóstica

AF: Avaliação Formativa

AS: Avaliação Sumativa

Resumo

O Estágio Pedagógico é a última etapa da formação de mestrado e é o momento onde o estudante vivencia pela primeira vez a realidade de lecionar e entrar em contacto com os alunos da escola. Todo este processo até aqui foi de aprendizagem crescente de modo a que os mestrandos concluem o processo académico com a máxima aprendizagem possível para que no futuro possam aplicar os mesmos conhecimentos aos seus alunos para eles serem mais hábeis e capazes.

O presente documento insere-se na Unidade Curricular do Estágio, integrada no plano de estudos do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. Este mesmo, retrata toda a atividade por mim desenvolvida enquanto professor estagiário durante o ano letivo, e também, uma reflexão crítica acerca de todas as experiências vivenciadas.

O relatório está organizado inicialmente pela “Introdução”, que serve de contextualização do documento e de seguida divide-se em cinco capítulos: o primeiro é o “Enquadramento Pessoal”, onde é feita uma apresentação acerca da minha vida desportiva e académica, bem como a minha ligação com esta área, e também as expectativas que tinha para esta fase final da minha formação do mestrado. O segundo é o “Enquadramento Institucional” que caracteriza o contexto em que se insere o estágio, o grupo de educação física, núcleo de estágio, recursos e a turma que lecionei. O terceiro capítulo é relativo às “Atividades De Ensino-Aprendizagem” onde é apresentado o planeamento anual, unidade didática, plano de aula, prática de ensino supervisionada, estratégias utilizadas, atividades de formação e de relação escola/meio. O quarto capítulo diz respeito aos mecanismos de avaliação. No quinto capítulo é onde faço uma reflexão final de todo o processo do estágio pedagógico. Para finalizar o relatório, incluo as referências bibliográficas e os anexos.

A Prática de Ensino Supervisionada é a etapa com mais importância deste ciclo, pois é onde colocamos em prática todos as nossas aprendizagens enquanto futuros professores, e é deveras onde vamos primeiramente vivenciar de perto a experiência mais real das nossas vidas, portanto deve ser feita com dedicação e prazer para que no futuro a nossa base de sustentação enquanto professor seja enorme.

Palavras chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Ensino Aprendizagem

Abstract

The Pedagogical Internship is the last step of the master degree and it is the moment where the student lives for the first time the reality of lecturing and getting in touch with pupils from the school. So far, all this process has been made of growing learning in a way that master degree students can conclude the academic process with the best learning possible in order to pass those knowledges to their future students so that they can become more skillful and capable.

The present document is inserted on the Internship Curricular Unity, integrated on the syllabus of the second cycle in Physical Education Teaching on either Basic and Secondary Teaching, in the University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. This document portrays the whole activity developed by me, as a trainee teacher during the school year and also a critical reflection about all the experiences lived.

The report is organized initially by the introduction, which is a contextualization of the document which is divided into five chapters: the first one is the “Personal Framework”, where a presentation about my sports and academic life and my connection with this area is made, as well as the expectations I had in mind to this final stage of my master degree education. The second one is the “Institutional Framework” which features the context in which the internship is inserted, the physical education group, the core of internship, the resources and the class I lectured. The third chapter is related to the “Teaching-learning activities” where the annual plan, didactic unity, lesson’s plan, supervised practice of teaching, used strategies and school/environment activities are presented. The fourth chapter approaches the “evaluation mechanisms”. The fifth chapter is where I provide a final reflection about all the pedagogical internship process. To finish the report, I include the bibliographic references as well as the attachments.

The Supervised Practice of Teaching is the stage with most importance in this cycle, given that it is where we put into practice all our knowledge as future teachers, and it is indeed where we will first closely live the most real experience of our lives, therefore it should be done with commitment and pleasure so that in the future our livelihood base as a teacher can be enormous.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching-Learning

Introdução

A realização deste relatório de estágio tem como grande objetivo, explicar e descrever sucintamente toda a prática de ensino supervisionada, de modo a perceber como tudo aconteceu, percebendo assim quais as aprendizagens conseguidas e os erros superados. Este RE foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio, correspondente ao Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UTAD, decorrente no ano letivo 2019/2020.

O EP decorreu na escola básica de Telões, pertencente ao agrupamento de escolas Amadeo de Souza-Cardoso localizado em Amarante. Tive como professor orientador da escola o professor Luís Moucho e como professor orientador da UTAD, o professor Francisco Saavedra.

Fiquei então responsável por lecionar o 9ºD, alunos estes que eram finalistas do 3ºciclo, e que no final do ano iriam transitar de ciclo, bem como de escola. Esta minha turma tinha uma carga horária semanal de 150 minutos que era dividida em duas aulas, uma de 50min à terça feira e outra de 100 minutos à quinta feira. De realçar que as aulas de 100 minutos eram sempre realizadas no Pavilhão Municipal de Amarante.

O EP “oferece aos futuros professores a oportunidade de emergir na cultura escolar nas suas mais diversas componentes, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas, que comprometem o sentir, o pensar e o agir daquela comunidade específica” (Batista & Queirós, 2013).

O RE é nada mais nada menos do que um processo reflexivo acerca da minha lecionação durante o ano letivo, falando sobre todas as minhas experiências, estratégias, aprendizagens, bem como todo o resultado adquirido face à minha postura e performance no EP.

De maneira a me organizar melhor na informação e seguindo assim as diretrizes propostas pelo meu orientador dividi o RE da seguinte maneira:

Capítulo 1 - Enquadramento Pessoal

- Quem é o João?
- Expectativas

Capítulo 2 - Enquadramento Institucional

- Caracterização da Escola
- Grupo de Educação Física
- Núcleo de Estágio
- Caracterização da Turma
- Recursos

Capítulo 3 - Atividades de Ensino-Aprendizagem

- Planeamento Anual
- Unidades Didáticas
- Planos de Aula
- Técnicas de Intervenção nas Aulas
- Prática de Ensino Supervisionada
- Atividades de Formação/Escola
- Atividades de Relação Escola Meio (Estudo de Turma)

Capítulo 4 - Mecanismos de Avaliação

- Avaliação Diagnóstica
- Avaliação Formativa
- Avaliação Sumativa

Capítulo 5 – Reflexão Final

CAPÍTULO 1

Enquadramento pessoal

1.1. Quem é o João?

Eu sou o jovem rapaz estagiário, João Filipe Pinto Azevedo de 23 anos, nascido em 8 de outubro de 1997. Sou natural de Amarante, mais concretamente da freguesia de S. Gonçalo, onde sempre mantive a minha residência até aos dias de hoje. Fiz todo o meu percurso escolar desde o ensino primário até ao secundário no Colégio de Gonçalo de Amarante.

Desde criança que sempre tive um fascínio enorme por desporto, embora fosse uma criança com excesso de peso, isso não era um obstáculo e portanto não me dificultava e restringia fosse qual fosse a atividade e desporto em causa, pois na verdade fazia de tudo para alcançar o sucesso e dar o meu melhor. Deste modo com 5 anos os meus pais colocaram-me nas piscinas municipais de Amarante, onde progredi bastante e alcancei o nível 3 de aprendizagem de natação, sendo este o penúltimo da escala. Quando tinha 10 anos decidi sair da natação, não por estar “farto”, mas, por curiosidade pelo andebol, desporto que me despertava muito interesse onde o meu primo jogava. Ele todas as vezes que estava comigo tentava-me convencer a ir jogar para a A.D.A., clube da terra e clube que ele frequentava no escalão sénior. E assim foi, permaneci durante 4 anos no clube, na posição de guarda redes. Lá fiz muitas amizades e posso afirmar que foi o melhor desporto que alguma vez pratiquei, no qual me senti mais concretizado.

Ao fim de 4 anos decidi ir para o desporto “rei” em Portugal, e que todos os rapazes veneram, o futebol. Motivado pelos meus colegas de turma que frequentavam o A.F.C., decidi ir fazer um treino de captações, e fui novamente para a baliza. Felizmente correu tudo muito positivamente, e consegui ficar na equipa, a qual representei por 3 anos, tendo saído assim com 17 anos. Como objetivo seguinte e ultimo até então, joguei no campeonato amador de Amarante, representando o UCDM durante 3 anos, tendo sido logo no meu ano de estreia, campeão da 2º divisão e conseqüente subida à primeira divisão. No segundo ano conseguimos ganhar a Taça “Cidade de Amarante. Atualmente tento fazer exercício sempre que tenho tempo disponível. Frequento o ginásio e natação ao final do dia.

Voltando ao meu percurso académico, quando transitei para o 10º ano escolhi o curso tecnológico de Gestão e dinamização desportiva que havia no colégio de São Gonçalo, e deste modo consegui desde novo aprender e explorar aquilo que eu mais gostava e que de certo modo, em 2015 me abriu uma grande porta, a entrada na UTAD no curso ciências de desporto!

Após 3 anos de constante aprendizagem e descobertas, acabei a licenciatura, e de certo modo senti que algo ainda não estava realizado em mim, e foi aí que decidi inscrever-me no mestrado de ensino, e que até fica marcado por mais uma experiência muito gratificante, e que ao fim de contas, acaba por ser o meu sonho tornado realizado, ser professor de educação física. Neste momento, ainda frequento o 2º ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na (UTAD), e fui estagiário na Escola Básica de Telões do Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza Cardoso, faltando me assim a conclusão deste relatório de estágio.

Profissionalmente, também já tenho alguma experiência, na área de desporto e ensino. Como falei à pouco, no ensino secundário optei por seguir o curso tecnológico de gestão e dinamização desportiva, e conseqüentemente, no 12º ano todos os alunos teriam de fazer um estágio. Eu optei por estagiar no grupo de benjamins C no AFC, tendo acompanhado a equipa ao longo da época, lidando assim com crianças com 8 e 9 anos, preparando os seus treinos e acompanhando-as nos jogos, juntamente com o meu orientador. Trabalhei no parque aquático de Amarante 3 verões, onde também experienciei momentos únicos e assumi responsabilidades que antes não tinha, principalmente com os grupos de crianças das escolas ou de ATLS.

Por último, mas não menos importante, atualmente encontro-me a trabalhar nas piscinas municipais de Amarante, como professor de natação, desde escalões de formação, jovens adultos, e adultos. Está a ser uma experiência muito gratificante, poder ligar o ensino que é algo que adoro à natação, que é outra paixão minha, é espetacular, pois torno-me mais motivado a cada dia que passa e vivencio experiências únicas.

Por fim vou-me descrever um pouco enquanto ser humano. Considero-me uma pessoa divertida e bem disposta que gosta muito de viajar e aproveitar o tempo livre para fazer desporto e estar com os amigos. Com esta boa disposição e o prazer de dar aulas penso que acabarei por criar ligações únicas com os alunos, que é fundamental para eles se sentirem à vontade e terem êxito tanto na vida deles, como nas aulas. Sou uma pessoa justa e rigorosa, quando é para trabalhar é para trabalhar, quando é para brincar é para brincar. Sou uma pessoa compreensível e tenta resolver sempre os problemas da melhor maneira possível. Não gosto de faltas de respeito, mentiras e violência. Gosto de uma boa praia, um bom sol e de vez em quando um sossego na aldeia.

Nem todos somos iguais, mas enquanto ser humano, consider-me um dos bons e enquanto professor quero que o meu ser humano sobressaia sempre e torne de mim um excelente professor.

1.2. Expectativas

Neste, que é o meu último ano do mestrado de ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, marcado EP, foi momento de colocar em prática todo o conhecimento adquirido durante o meu percurso académico, de forma a atingir com todo o sucesso e brio as minhas metas. Esperei ansiosamente por este momento, e imaginei inúmeras ideias e possibilidades de como seria este grande desafio que iria fechar um grande ciclo na minha vida. Para isso só poderia participar com o máximo de empenho e dedicação e profissionalismo para que tudo corre-se da melhor forma e dentro dos padrões que para mim seriam os mais corretos. No meu entender, o estágio é uma ponte entre a vida académica e a vida profissional.

“o professor de Educação Física deve criar situações de aprendizagem e experiências sempre novas, mais ricas e mais amplas, desenvolvendo cada vez mais a própria experiência dos alunos a fim de que eles se enriqueçam humana e tecnicamente”. Hurtado (1988)

O meu estágio foi realizado então na Escola Básica de Telões que pertence ao Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza-Cardoso, no qual fiquei responsável pela turma do 9ºD. Esta escola já era minha conhecida, sendo uma das mais frequentadas por terras amarantinas. Antes de tomar esta decisão de estagiar nesta escola, falei com algumas pessoas e obtive bons feedbacks, e, portanto, isso tornou-se numa motivação ainda maior para mim. De frisar que a escola já não recebia alunos estagiários há algum tempo, o que tornava a minha responsabilidade ainda maior. Felizmente, as minhas expectativas coincidiram com o percurso realizado, a dinâmica da escola era bastante boa e deu-me todas as condições necessárias para eu evoluir enquanto professor e ser humano. Todo o corpo docente, funcionários, diretores e alunos cooperaram neste meu percurso e fizeram com que fosse saudável e me desse asas para evoluir e pôr em prática todas as competências que aprendi ao longo dos anos.

Em relação ao professor orientador da escola, muitas eram as minhas dúvidas e incertezas de como seria a relação que iríamos ter, bem como a exigência que iria querer de mim. Após o primeiro contacto que tive, percebi logo que não poderia ter tido mais sorte, o professor Luís revelou-se uma pessoa espetacular, tanto a nível profissional como ser humano e posso garantir que a orientação dele me ajudou a evoluir nesses dois níveis.

Em relação à minha turma, inicialmente tive algumas dúvidas em relação ao desempenho deles, pois tinha alunos repetentes, alguns deles mais de que um ano, o que de certo modo não lhes traria tanta motivação. Mas ao longo do tempo penso que consegui motivar uma grande parte da turma e mudar esse hábito a que tanto estavam habituados, ou seja, de não fazerem aula. Foi sem dúvida o meu grande desafio deste estágio, motivar uma turma que não tinha grandes ligações com a prática de educação física.

Desde início que consegui implementar respeito na turma, para que não a perdesse de controlo, muitas das vezes tive que ser um pouco ríspido, mas sempre com o devido respeito pelos alunos, apenas o fiz para que o bom ambiente de aula continuasse e não entrassem por outros caminhos de desleixo e desrespeito. No final do ano letivo tirei a conclusão de que se o professor não se importar e motivar os alunos, eles acabam por se perder sozinhos e com eles perdem a motivação toda, por isso, desse modo fico orgulhoso de mim e dos alunos por ter conseguido colocar praticamente toda a turma direcionada e focada para todas as atividades que fizemos, pois, o importante é que os alunos se sintam bem, realizados e capazes de encarar todas as atividades com um sorriso na cara, com um interesse fora do comum.

Assim, durante este ano, tive a oportunidade de conhecer, refletir, vivenciar o papel de professor de Educação Física, o que é muito gratificante para mim e me dá forças para prosseguir nesta aprendizagem que é constante e diária.

CAPÍTULO 2

Enquadramento institucional

2.1. Caracterização da Escola e do Agrupamento

A escola bem como o conhecimento, deverão estar em constante evolução crescente a todos os níveis para todos os alunos tomarem partido de um ensino de melhor qualidade e que ajude a responder às necessidades básicas e não básicas que vão surgindo nas suas vidas, quer seja profissional ou humanitária. A escola para além de formar alunos intelectualmente dotados para os estudos também forma homens e mulheres, a escola é muito mais do que ir às aulas, ouvir e executar. A escola é uma partilha de conhecimento e de vivências para que todos juntos consigamos progredir nas nossas vidas.

Falando um pouco da escola e agrupamento que me acolheu para o estágio, poderemos começar por dizer que é uma das escolas que pertence ao Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza-Cardoso, sendo assim a escola-sede do mesmo. É uma comunidade educativa que abrange a Educação Pré-Escolar e o 1º, 2º e 3º Ciclos.

A escola Básica de Telões situa-se na cidade de Amarante, perto do centro e de fácil acesso para todos os alunos de Amarante, mesmo para aqueles que residem nas freguesias, pois o transporte de autocarros é-lhes facultado sempre que necessário. A escola é composta por 4 balneários (2 femininos e 2 masculinos) e um espaço exterior dedicado à educação física em formato de campo de futsal, no entanto dá para praticar outros desportos, tais como: futebol, futsal, basquetebol (composto por quatro tabelas), atletismo (composto por uma caixa de areia, andebol, etc...

Apesar do espaço ser curto, se estiverem duas turmas a ter aula ao mesmo tempo, dá sempre para conciliar da melhor maneira. De acrescentar que a aula de 100 minutos dos alunos é sempre feita no pavilhão municipal de Amarante, ao qual somos transportados na ida e na volta pelo autocarro da escola. Esta escola criou diversas atividades e clubes para os alunos fora do horário escolar e fora do espaço sala de aula, com o intuito de fomentar nos alunos capacidades como autonomia, responsabilidade e pensamento autocrítico, tornando assim os alunos mais capazes, mais maduros e com uma capacidade de singrar na vida por algo que ainda está por descobrir que o façam sentir realizados. Portanto com a ajuda da direção, professores, funcionários e alunos estas atividades e programas didáticos começaram a realizar-se sistematicamente e saudavelmente até aos dias de hoje.

No que diz respeito à atividade física, a escola sempre abrangeu dois projetos muito interessantes e valiosos sendo eles: o FIT Escola e o Desporto Escolar. Em relação ao FIT-Escola, este tem como objetivo avaliar a aptidão física e a atividade física estudantil ao longo do ano, e para o efeito, é composto por uma bateria de testes dividida em três áreas: Aptidão Aeróbia, Aptidão Neuromuscular e Composição Corporal. Esta bateria de testes deve ser executada sempre

no início de cada período, no caso da minha turma foi executada no início do primeiro e segundo período, não foi feito no terceiro devido à pandemia COVID-19.

Para se organizarem os dados mais facilmente e perceber se há melhorias ou não, existe uma tabela na qual se regista teste por teste, os valores obtidos que depois de estarem organizados se irão comparar com os níveis de desempenho presentes na tabela oficial, percebendo se estão nos níveis desejados. (ANEXO 1)

No que diz respeito ao desporto escolar, é algo que os alunos gostam bastante e os motiva não só para o desporto, mas também para aprendizagem. Nesta escola abrem as portas da oportunidade para todos os alunos, mesmo aqueles que não têm capacidades motoras e cognitivas tão presentes (ensino especial). A escola abrange os seguintes desportos: Golfe, Voleibol, Natação Adaptada e Boccia.

Tabela 1: Atividades e clubes

A Brincar e a Sorrir o Bullying Vamos Prevenir;
Projeto Eco Escolas;
Rádio Escola;
Parlamento dos Jovens;
Clube da Proteção Civil;
Clube do Bem Estar.
Clube da Europa;
Clube de Teatro;

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de educação física foi um grande suporte para mim durante o estágio, colocaram-me sempre à vontade e cultivaram um espírito de entre ajuda comigo que foi muito gratificante, o que melhorou e motivou a minha prestação. Este grupo é composto por 8 professores, dos quais 2 professores do 2º Ciclo do grupo 260, 4 professores do 3º Ciclo do grupo 620 e 2 professores estagiários (eu e o meu colega Henrique).

Desde o primeiro dia percebi que era um grupo muito unido e com ideias muito dinâmicas e inovadoras, com vontade de expandir os conhecimentos dos alunos, é de destacar, que notei muita coesão e amizade entre todos, pois nunca houve nenhum problema e sempre que era necessário partilhar o espaço de aula ou material, correu sempre tudo bem e todos os exercícios conseguiram ser feitos de acordo como estavam planeados para as aulas.

Durante o ano letivo, o grupo regeu-se por um conjunto de documentos próprios. Existe apenas um documento único onde estão definidos os critérios de avaliação para que a avaliação seja feita de forma justa. (ANEXO 2)

Existe também um documento com a Planificação das Unidades Didáticas onde constam todas as modalidades a lecionar ao longo do ano, nos diferentes anos de ensino. (ANEXO 3)

E também um Regulamento Interno específico da disciplina de Educação Física. (ANEXO 4)

2.3. Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio no qual fiz parte era composto por 3 elementos: eu, o meu colega estagiário Henrique Martins, e o professor cooperante Luís Miguel Moucho. O núcleo funcionou bastante bem, desde início que mostramos as nossas ideias e crenças naquilo que achávamos ser o melhor para cada situação, e desde aí que tudo funcionou brilhantemente, onde o espírito de entreaajuda e motivação foram a base de todo o nosso trabalho. Desde cedo que percebemos que tínhamos ideias muito semelhantes e capazes de funcionar em harmonia. O que me deixa satisfeito e orgulhoso é verificar que uma pequena equipa de elementos que na verdade se revelou uma equipa exemplar para grande parte dos professores.

Começo por falar um pouco do professor cooperante Luís Miguel. O Luís é um ser humano muito rico e exemplar naquilo que são os meus ideais. É uma pessoa muito prestável e amiga, é também o primeiro a pôr a pessoa à vontade se algo não corre como o esperado. O professor Luís já se encontra neste agrupamento há 3 anos, mas em anos passados já correu o país de norte a sul em variadíssimas escolas, na qual vivenciou situações diversas que o fez tornar a pessoa dinâmica e experiente que é nos dias de hoje. Claro está que atualmente consegue adaptar a qualquer aula em qualquer desporto conforme o contexto mais oportuno para a situação. A ele estou eternamente grato pela orientação, partilha de conhecimentos, e crescimento, não só a nível profissional, mas também humanitário.

Ao longo do estágio, o PO esteve presente em todas as aulas e concedeu-me a liberdade para ser criativo e inovador, fazendo assim as coisas à minha maneira sem que fosse necessário intervir. Sempre que algo não estava bem, o professor chamava-me ao lado para alertar e para que futuramente não cometesse o mesmo erro. Auxiliou-me sempre nas diversas tarefas e por vezes estava inserido nas mesmas. O PO procurou partilhar algumas das vezes a sua opinião com base nas suas vivências e experiências para que nos pudesse dar o variadíssimo leque de opções a tomar, tentando sempre que o estagiário tivesse espírito crítico e autonomia.

Em relação ao meu colega estagiário Henrique Martins, posso garantir que foi uma relação muito boa, tentando ajudar-nos mutuamente em todas as situações que deparamos. No

fim das aulas falávamos um com o outro e relatávamos todos os acontecimentos, tentando destacar aspetos positivos e negativos um do outro para que não cometêssemos os mesmos erros no futuro. Enquanto o Henrique dava as suas aulas eu fazia as observações das mesmas e vice-versa, e através destas estratégias, aliada à entreaajuda e confiança conseguimos ter o nosso sucesso desejado no estágio. A ele agradeço-lhe imenso a partilha de núcleo de estágio e todas as vivências ao longo do mesmo.

2.4. Caracterização da Turma

Com o início do ano letivo e o estágio o professor cooperante deu-nos a possibilidade de escolher qual a turma que queríamos lecionar. Eu optei pelo 9º. D, lecionando assim às terças-feiras das 8h30 às 9h20 e às quintas-feiras das 8h30 às 10h10. O meu colega Henrique ficou com o 7ºB lecionando as aulas desta turma às terças-feiras das 9h35 às 10h25 e às quintas-feiras das 10h40 às 12h25.

A turma do 9º. D inicialmente era composta por 16 alunos (11 rapazes e 5 raparigas), com idades compreendidas entre 14 e 17 anos, porém uma das alunas na primeira semana de aulas mudou de escola, o que neste caso reduziu a turma a 15 alunos. De salientar que é uma turma que tem bastantes alunos repetentes e que não tinha um grande espírito presente nas aulas de educação física, o que desde início se tornou um desafio muito grande para mim, no que toca a motiva-los para as aulas de educação física.

Para ficar a conhecer um pouco melhor os alunos, na primeira semana foi-lhes entregue numa aula de 50 min uma ficha de caracterização individual onde preenchiam os seu dados bem como às perguntas que fazem parte do teste sociométrico. (ANEXO 5).

A ficha de caracterização individual foi aprovada quer pela entidade diretiva da escola, quer pelos dois orientadores, (Escola e UTAD). A ficha era muito simples de preencher, apresentando assim questões relacionadas com o aluno, desde: problemas de saúde, alimentação, agregado familiar, deslocação para a escola, etc...

Na parte final da ficha estavam então presentes as perguntas correspondentes ao teste sociométrico, onde os alunos tiveram que escolher os seus colegas de turma, e ordená-los por ordem de preferência de companheirismo em atividades das aulas de educação física. Deste modo fiquei a perceber quem eram os alunos mais aceites e menos aceites na turma o que me ajudou no futuro a fazer a divisão dos alunos por grupos em determinados exercícios de modo a serem heterogéneos.

Desde início que fui avisado pelo PO de que a minha tarefa não seria de todo fácil, pois era uma turma com uma fama de não ser muito trabalhadora e motivada para a educação física, mas no entanto encarei isso como um desafio, de modo a que o rumo desta turma desvia-se um

pouco. Desde início que tentei impôr respeito, não de forma autoritária mas com um sentido. Se todos os alunos se empenhassem na aula, na parte final da aula teriam sempre o seu “rebuçado”, que por norma era futebol para os rapazes e umas cordas ou uns arcos para as raparigas. Essa estratégia resultou muito bem.

Ao longo do estágio notei que grande parte dos alunos já estava não só com uma atitude positivamente diferente, mas também fisicamente mais dotados e capazes de fazer tarefas e matérias aprendidas que anteriormente não faziam, o que fez com que me motiva-se mais e mais com o decorrer das aulas. No final deste ciclo posso garantir que consegui despertar o interesse adormecido pela EF em grande parte dos alunos, provocando em mim um sentimento muito gratificante e de dever cumprido.

2.5. Recursos

Hoje e sempre, a escola deve oferecer todo o tipo de qualidade de recursos aos seus alunos para que a sua aprendizagem seja de qualidade e duradoura. Para isso a escola trabalha como uma equipa e divide-se em vários setores de recursos, tais como: Recursos Materiais, Recursos, Humanos e Recursos Temporais.

Tabela 2: Recursos Humanos e Recursos Temporais

Recursos Humanos	Recursos Temporais
<ul style="list-style-type: none"> - 2 auxiliares de apoio às instalações desportivas - 1 auxiliar no portão - 1 auxiliar de apoio ao bar - 1 auxiliar de apoio à livraria - 2 auxiliares de apoio à cantina - Restantes auxiliares de apoio ao recinto escolar ou alguma tarefa que surge - Direção/Secretaria 	<ul style="list-style-type: none"> - 1º período teve início a 16 de setembro e terminou a 17 de dezembro - 2º período iniciou a 6 de janeiro e terminou a 27 de março - 3º período iniciou a 14 de março e terminou a 26 de Junho

Em relação aos recursos materiais, a escola sempre esteve um pouco limitada para algumas modalidades, deste modo, muitas das aulas tiveram de ser ajustadas e organizadas face a esta limitação, no entanto a qualidade de ensino e partilha de conhecimentos corretos e diversificados, foi sempre assegurada.

Tabela 3: Recursos Materiais

Recursos Materiais (Educação Física)
<ul style="list-style-type: none">- Campo exterior vedado com 2 balizas- 4 tabelas de basquetebol- 1 caixa de areia- 1 pista para atletismo- 4 balneários (2 femininos e 2 masculinos)- Arrecadação do material (anexo) <p>- Para as aulas de 100min de EF os alunos deslocam-se no autocarro da escola para o Pavilhão Municipal composto por um campo com 2 balizas, 4 tabelas de basquetebol, 2 redes de voleibol, 4 balneários e uma sala de ginástica</p>

CAPÍTULO 3

Atividades de Ensino Aprendizagem

3.1- Planeamento Anual

O plano anual foi a primeira tarefa que realizei no EP, juntamente com o núcleo de estágio e grupo de Educação Física. Este plano anual é composto pelo programa de Educação Física, de acordo com os conteúdos programados para esse ano e a turma em específico. No entanto, no planeamento anual não se deve apenas ter em conta o programa, pois existem fatores extrínsecos que não podemos controlar e que podem facilmente mudar o cenário e as nossas opções. Deste modo este planeamento deve ser facilmente moldável e adaptável a todo o tipo de situações contando assim que ao mínimo entrave que apareça, haja uma resposta positiva como Plano B. Este plano anual deve ter como principal objetivo garantir o sucesso dos alunos e oferecer-lhe o máximo de experiências possíveis.

Segundo Aranha (2004), “após a seleção dos objetivos (primeira decisão do professor) é necessário planear a atividade pedagógica, começando pelos programas ou Unidades Didáticas, de consecução a médio/longo prazo, para depois se proceder ao planeamento da própria aula, de consecução a curto prazo.”

Para realizar o plano anual tive de realizar várias tarefas e cumprir diversas normas, tais como:

- Fazer uma caracterização detalhada e conhecer melhor a turma do 9ºD através de um questionário;
- Consultar as diretrizes do Programa Nacional de Educação Física, para o 3º ciclo de ensino, de modo a que comecem a ser pensadas estratégias para as aulas dos diferentes desportos futuramente lecionados;
- Seleção das matérias dos diversos desportos a desenvolver de acordo com os recursos espaciotemporais disponíveis.
- Consultar o calendário escolar 2019/2020;

Como referi em cima, em relação às diversas tarefas/normas a cumprir, uma das que tem um grande destaque é a caracterização da turma. O bom conhecimento da turma e das suas necessidades é fundamental para que o ensino seja adaptado e construído face a essas circunstâncias e, portanto, é de enorme valor conhecer sempre bem a turma que temos nas nossas mãos e tentar procurar sempre vocacionar as aulas para eles, para que se sintam bem e a sua aprendizagem seja contínua. Deste modo, enquanto professor estagiário planeei os objetivos que

a meu ver iam ao encontro necessidades dos alunos, e também que cumpriam as normas do Programa Nacional de Educação Física.

Ficou então planeado no **1º Período** ser lecionado Atletismo e Andebol; **2º Período**, Ginástica e Voleibol; **3º Período**, Badminton e Danças. Com isto, visamos ter uma melhor organização e à-vontade na execução das aulas, pois foi tudo previamente pensado para ter o máximo de qualidade e permitir aos alunos uma aprendizagem rápida e eficaz. Claro está que apesar deste plano ter sido planeado detalhadamente para a turma, se porventura houvesse alguma impossibilidade ou contrapartida, esse plano podia ser ajustado de maneira a contrariar essas impossibilidades, quer seja temporal, espacial ou por necessidades dos alunos.

Um exemplo disso é a situação da pandemia da COVID-19. Face a esta pandemia que surgiu a meio do 2º Período, o plano que tinha elaborado teve que, de certo modo ser modificado porque face a este problema as escolas fecharam, o que me impossibilitou de praticar o plano que tinha feito e tive de o modificar para o resto do 2º Período e para o 3º Período. Em conformidade com o núcleo de estágio, adotamos novas estratégias para as aulas de Educação Física, que passaram a ser realizadas em casa seguindo as nossas indicações.

3.2- Unidades Didáticas

A UD funciona como um guião para todo o processo de ensino-aprendizagem e está organizada espaciotemporal todos os conteúdos a abordar dar respetiva modalidade. Todos os pormenores e detalhes referidos no plano de aula encontram-se contemplados na UD, o que facilita na aquisição de objetivos e metodologias para a abordagem de cada matéria.

Durante o ano letivo foram elaboradas 6 UD: Atletismo, Andebol, Voleibol, Ginástica, Badminton e Dança. Deste modo todas as UD seguiram as normas impostas Programa de Educação Física para o 3º Ciclo de forma a garantir todo o sucesso e oferta de experiências aos alunos do 9ºD.

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

1. Objetivos/Conteúdos
2. Avaliação Diagnóstica
3. Decisões de Ajustamento
4. Sequência e Continuidade
5. Avaliação Contínua e Formativa
6. Análise Crítica e Reflexão Sobre os Resultados (Balanço Final);
7. Aperfeiçoamento e Sugestões

Em cada UD tive sempre em conta a informação retirada da avaliação diagnóstica, de forma a que nos exercícios formassem grupos de trabalho equilibrados com o objetivo de haver mais entajuda dos alunos e o espírito de motivação e de entrega. Com os dados e as ilações tiradas da avaliação diagnóstica pude assim organizar e definir os objetivos para os três grandes domínios da avaliação da disciplina da EF, que são eles: cognitivo, motor e socio afetivo.

Para além destes 3 domínios também estão contempladas, as matérias a serem abordadas nessa UD, bem como o número de aulas previstas para serem dadas. Claro está que assim facilitou-me na aplicação das matérias, e, portanto, foi sempre aplicado com o objetivo de os alunos conseguirem o máximo de experiências e que o seu processo de aprendizagem se tornasse continuo e enriquecedor. Todas as UD foram aprovadas e indicadas pelo núcleo de estágio, tendo depois alterado e feito uns ajustes ao meu critério com o objetivo de rentabilizar ao máximo o tempo e eficácia de aula para o 9ºD. (ANEXO 6)

No final de cada UD fiz um balanço final sobre o período e respetivas modalidades visando assim perceber se as estratégias que utilizei foram as mais adequadas para a situação que surgiu ou se na verdade poderia ter optado por outras. (ANEXO 7)

Para cada aula efetuava sempre um balanço final da mesma. (ANEXO 8)

3.3 Planos de Aula

Os PA são uma tarefa obrigatória durante o processo de EP, podemos designá-lo como um guião das nossas aulas, que foi previamente planificado e organizado segundo as condições de espaço, tempo e necessidades de aprendizagem para a turma, de forma a tirar o máximo proveito de cada um.

Como referi em cima o PA tem como objetivo guiar o professor em todo o momento da aula e, portanto, nele deve constar todos os exercícios a desenvolver, bem como os objetivos a serem estabelecidos. Todo o material que é usado, bem como o espaço de aula, fazem parte da corporação do plano de aula. Claro está que todos os PA devem ser dinâmicos e facilmente moldáveis, pois este está sempre sujeito a alterações momentâneas ou problemas que são extrínsecos aos professores e aos alunos.

Segundo Aranha (2008), o PA deve respeitar uma série de parâmetros:

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;

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

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.);

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

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;

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;

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

A estrutura do plano de aula foi executada por mim, tendo por base todas as linhas orientadoras a seguir para um plano completo, sucinto e fácil de perceber. Este modelo de plano de aula, foi então o que prevaleceu para o resto do ano letivo, após a aprovação do professor orientador. Este plano modelo foi dividido em várias informações, sendo assim encabeçado pela informação básica, tal como: o ano, turma, nome do professor, UD, o número da aula da UD, data e hora da aula, material necessário, instalações, função didática, conteúdos a abordar e os objetivos específicos. (ANEXO 9)

No corpo do plano de aula eram então apresentados os objetivos operacionais, onde se inseria a ação, o contexto e os critérios de êxito a serem requeridos. Posso acrescentar ainda que todos estes dados se encontravam organizados numa tabela, onde era destacado o tempo de duração para o exercício, a descrição do mesmo e as estratégias para o executar. Para facilitar ainda mais a compreensão do mesmo, na parte final constava sempre uma representação visual do exercício.

Na parte final do PA, havia uma caixa destinada às observações, que servia de apoio ao professor, neste caso, por algum pormenor que fosse importante a ser falado ou a ter em consideração em determinada aula.

Segundo Alvarenga (2011), a planificação é “uma atividade que consiste em definir e sequenciar os objetivos do ensino e da aprendizagem dos alunos, determinar processos para avaliar se eles foram bem conseguidos, prever algumas estratégias de ensino/aprendizagem e selecionar recursos/materiais auxiliares.”

Todas as aulas estavam divididas em 3 grandes partes. A parte inicial, a parte fundamental e a parte final.

Parte Inicial: era realizada uma instrução daquilo que se ia passar na aula, bem como as tarefas a desenvolver e os objetivos da mesma. Dentro da parte inicial, havia espaço ainda para uma ativação do sistema cardiovascular que antecedia o aquecimento;

Parte Fundamental: era sem dúvida na minha opinião a parte mais importante da aula, pois era o momento onde todas as instruções anteriormente dadas eram aplicadas, seguindo assim as minhas estratégias e feedbacks. É neste momento que todos os alunos colocavam em prática todo o seu conhecimento e destreza.

Parte Final: neste momento final da aula, efetuava sempre um balanço da mesma, umas vezes com o orientador, outras vezes sozinho mas, que era bastante importante pois fazia uma reflexão sobre a aplicação dos objetivos previamente definidos bem como das aprendizagens adquiridas. Deste modo conseguia perceber o que correu mal e o que correu bem e as possíveis mudanças a fazer nas aulas seguintes. Neste balanço de aula fazia sempre um transfer para a aula seguinte.

“o professor procede ao balanço, avalia a disciplina, os resultados e deficiências gerais, destacando os relevantes e faz ligação com as próximas aulas”. Bento (2003)

Durante o EP foram elaborados 45 planos de aula, e também os respetivos balanços. Balanços estes que estavam assim divididos em dois grandes temas; Avaliação das estratégias usadas, e avaliação do comportamento dos alunos. (ANEXO 8)

Caso houvesse alguma alteração da aula face ao PA da mesma, também era mencionado no balanço.

Tabela 4: Planos de aula por período

1º PERIODO	2º PERIODO	3º PERIODO
4 PLANOS DE FIT ESCOLA	9 PLANOS DE GINÁSTICA	11 TAREFAS, 1 POR SEMANA
12 PLANOS DE ATLETISMO	9 PLANOS DE VOLEIBOL	
11 PLANOS DE ANDEBOL		

Todos os PA eram feitos e entregues ao orientador no dia anterior à aula. Deste modo era fácil corrigir algo que não estivesse bem e prever algum tipo de contratempo que houvesse, quer em termos de espaço de aula, tempo de aula, etc... A elaboração dos PA tornou-se então um hábito para mim, tornou-se no meu melhor amigo e guião para todas as aulas. Senti-me um professor estagiário mais organizado e confiante na instrução e exemplificação de todas as tarefas.

3.4 Técnicas de intervenção nas aulas

Para que todos os alunos consigam tirar o máximo partido e experiências das aulas, que futuramente se revela num bom desenvolvimento e evolução, o professor deve adotar e traçar linhas orientadoras e técnicas que tornem as aulas eficazes, produtivas e dinâmicas.

Segundo Aranha (2004) as técnicas de intervenção pedagógica podem ser entendidas como a “sistematização de um conjunto de comportamentos referentes à intervenção do professor, que condicionam a atividade do aluno”.

Deste modo podemos afirmar que estas técnicas de intervenção estão integradas em 4 grandes dimensões, tais como: **Instrução, Gestão, Disciplina e Clima**. Todas estas dimensões devem se correlacionar e não funcionar separadamente, deste modo não devem ser entendidas e trabalhadas separadamente.

Instrução: é o momento da aula em que o professor explica os objetivos requeridos na aula, explicando assim com clareza todo o processo pelo qual o aluno deve passar para atingir o

sucesso e o cumprimento dos objetivos. É o momento após a instrução que os alunos podem e devem tirar qualquer tipo de dúvida que não tenha ficado esclarecida;

Gestão: é referente aos comportamentos do professor que tem como finalidade promover um grande envolvimento dos alunos com a matéria em questão, isto é, gestão das situações de aprendizagem, da organização e também do comportamento dos alunos, visando assim a rentabilização máxima do tempo de aula;

Disciplina: é referente a todas as ações do professor que têm como objetivo a conversão de comportamentos impróprios em comportamentos próprios e mais adequados quer para a vida escolar, quer para a vida social;

Clima: todas as aulas devem ter um clima agradável, divertido, mas sempre com o espírito de trabalho e dinamismo. Portanto o professor deve relacionar-se bem com os alunos percebendo bem os seus feitios para que saiba interagir de acordo com os mesmos, tentando assim proporcionar um clima de aula positivo.

No meu EP tive sempre como desejo que os meus alunos pudessem tirar o máximo proveito das aulas, quer a nível de tempo de atividade motor, quer ao número de experiências nelas envolvidas. Deste modo defini algumas estratégias que me pudessem ser úteis ao longo do estágio. Algumas já estavam pré-definidas e foram-me aconselhadas pelo professor orientador, outras fui eu que decidi adotar desde início, e ainda surgiram outras ao longo do EP, face à experiência e conhecimento da turma. Todas as semanas reunia com o núcleo de estágio e debatíamos acerca destas mesmas estratégias, e muitas delas foram ainda reestruturadas visando assim o máximo sucesso no processo de aprendizagem dos alunos.

Passo então a descrever algumas das estratégias/técnicas de intervenção aplicadas ao longo do EP:

- No início da aula antes dos alunos entrarem para o balneário, eu já tinha na minha posse todo o material necessário, e sempre uma bola de futebol com o objetivo de os alunos demorarem o menos tempo possível a equiparem-se e assim, deste modo, usufruir um pouco do início da aula a jogar futebol, enquanto toda a turma não estivesse equipada. Esta estratégia funcionou muito bem, pois os alunos demoravam pouquíssimo tempo no balneário proporcionando assim uma maior rentabilização do tempo de aula;

- A instrução inicial de cada aula que era feita por mim, era acompanhada sempre com uma pequena mobilização e ativação dos grandes grupos musculares e articulações. Isto é, enquanto eu explicava o que se ia passar na aula, os alunos executavam esta ativação, e com o decorrer das aulas, isto tornou-se uma rotina para eles, pelo que concluo que foi uma estratégia bem conseguida e facilmente implementada;
- Na instrução dos exercícios tentava sempre utilizar um aluno como exemplificação, pegando assim no mais dotado para aquilo que necessitava demonstrar e de certo modo funcionou como uma motivação para os alunos;
- Sempre que formava grupos de trabalho para as tarefas, tentava sempre que ficassem o mais heterógenos possível, pois deste modo os mais dotados poderiam motivar e puxar pelos que não eram tão dotados. Esta foi sem dúvida das estratégias mais importantes que apliquei, não só pela melhoria das capacidades dos alunos, mas também pela motivação dos mesmos para as tarefas;
- Em relação aos alunos que não executavam a aula, por motivos de saúde ou de falta de material, tornava-os sempre elementos ativos, deste modo eram-lhes atribuídas tarefas tais como: relatórios de aula, ajudas aos colegas na execução das tarefas (principalmente em ginástica), ir buscar material, etc...
- Os feedbacks e reforços positivos era uma constante por mim utilizadas nas aulas, visando assim a máxima motivação e foco dos alunos para que o seu processo de ligação à tarefa fosse o maior possível. Em vez de dizer ao aluno que estava a fazer mal, começava por dizer o que ele estava a fazer de bem e só no fim explicava o que ele estava a fazer menos bem, dando assim os feedbacks necessários para uma melhoria na prestação. Sem dúvida uma estratégia muito importante e que a meu ver devia ser uma estratégia geral, em que todos os professores a pudessem aplicar;

3.5-Prática de Ensino Supervisionada

Podemos entender a PES como um processo de orientação da prática pedagógica. É uma ferramenta fundamental no EP do professor estagiário que serve como diário reflexivo e promotor na evolução e correção de erros do professor. A supervisão pedagógica tem também como finalidade promover o desenvolvimento pessoal e profissional dos professores.

Segundo Alarcão (2001) podemos definir a supervisão como a teoria e a prática de regulação de processos de ensino-aprendizagem no contexto educativo formal.

Todos os estagiários tiveram de cumprir 180 horas de PES. No meu caso, como tinha o meu colega Henrique como estagiário, as 180h foram repartidas por 90h em lecionação e as restantes 90h em observação do meu colega estagiário. Para efeito de observação usamos uma ficha de observação na qual registamos e avaliamos o nosso colega estagiário. Em cada parâmetro da ficha de observação tínhamos que avaliar numa escala de 0 a 3. No final fazíamos uma conta na qual obtínhamos uma nota final da aula de 0 a 20 valores. (ANEXO 10)

Segundo Aranha (2008), a aula de EF deve ser composta pelos seguintes parâmetros:

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

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

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

4º Parâmetro – Gestão dos Recursos: o estagiário faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo Potencial de Empenhamento Motor;

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

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

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

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

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

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

No final do EP posso certificar que o meu percurso teve uma evolução crescente, quer a nível metodológico quer a nível pedagógico. Claro está que aconteceram erros e situações menos boas, mas também foi com elas que aprendi e corriji na aula seguinte, aprendendo então com o que aconteceu menos bom. Um deles foi a transmissão de feedbacks aos alunos, nem sempre era imediata, tal como a identificação de erros mas, com a experiência consegui ficar mais perspicaz nesse sentido e o meu estado alerta para estas situações ficou bem mais ativado.

O papel do meu orientador foi fundamental, pois ajudou-me a corrigir esses erros e alertou-me também a possíveis situações que poderiam acontecer e de certo modo já estar precavido para tal. Deste modo, cheguei ao final do estágio a sentir-me bem com as minhas estratégias e a minha prestação, tornando-me assim mais atento, empenhado, e metódico nas diretrizes de ensino-aprendizagem.

3.6- Atividades de formação/escola

Ação de Formação de Suporte Básico de Vida

Esta formação de SBV realizou-se no dia 19 de fevereiro de 2020 às 17h na Escola Básica Amadeo de Souza-Cardoso, Telões. Esta formação foi aberta a todos os docentes e funcionários tendo como assunto principal os primeiros socorros e SBV na escola. Uma formação que foi muito interessante e importante para aqueles que lidam todos os dias com situações inesperadas. Como existem na escola alunos com problemas quer de asma, diabetes, obesidade ou até mesmo epilepsia, é importante saber atuar com estes alunos e como atuar em caso de uma crise do aluno.

Desporto Escolar

O agrupamento de escolas Amadeo de Souza Cardoso oferece a possibilidade aos alunos de uma vez por semana vivenciar a experiência do golf, que por norma se realiza sempre no campo de golf de Amarante. Os alunos interessados podem integrar a turma e assim desfrutar de umas belas aulas de golf acompanhada sempre por dois professores de EF.

Na manhã de 28 de janeiro de 2020, realizou-se um torneio interescolar no campo de golf em Paredes. Eu, tal como o meu colega estagiário tivemos como função acompanhar os alunos durante a atividade ajudando-os na deslocação para os jogos, bem como acompanhamento constante. No fim fomos encarregues de lhes fornecer um pequeno lanche, fornecido pela escola.

Corta Mato Escolar

O CME do ano letivo 2019/2020, realizou-se na manhã de 20 de novembro de 2019, na Escola Básica de Telões. Toda a organização, planeamento e execução foi da responsabilidade do núcleo de EF. De frisar ainda que é uma atividade que está contemplada no plano de atividades e realiza-se todos os anos na mesma estrutura.

Este CME abrange todas as escolas do agrupamento, desde o 1º ao 3º ciclo. As minhas tarefas foram, fazer a marcação do percurso no dia anterior, receber os alunos das diferentes escolas do agrupamento e os da escola básica de telões, e entregar-lhes o respetivo dorsal no início da prova. No final da prova entreguei-lhes o respetivo lanche e felicitei-os pelos diferentes desempenhos.

No final conseguimos tirar grandes ilações deste CME, pois houve excelentes desempenhos dos alunos e tudo correu em harmonia e perfeição para o sucesso. De destacar ainda que dois alunos da minha turma conseguiram subir ao pódio na categoria de juvenis e deste modo conseguiram qualificar-se para o CMR.

Corta Mato Regional

Após a qualificação dos alunos no CME, deu-se então início ao CMR no dia 22 de janeiro de 2020 na pista de Costilha de Lousada. Para esta deslocação até Lousada, foram destacados dois professores de EF juntamente comigo e com o meu colega estagiário.

Tive como principais funções, acompanhar os alunos até ao local de prova e entregar-lhes os respetivos dorsais, bem como o lanche no final da prova. Antes da prova tive tempo para lhes dar um pequeno aquecimento e uma palavra de motivação e força para a prova. Infelizmente, apesar de uma excelente prova por parte de todos, nenhum dos alunos consegui qualificar-se para

o CMN, porém todo o esforço foi valorizado e podemos afirmar que foi em geral uma prestação muito boa dos alunos e tudo correu nas perfeitas condições.

3.7-Atividades de Relação escola meio

Estudo de Turma

O ET é fundamental ser realizado no início do ano letivo. O ET é uma ferramenta essencial, é através dele que ficámos a conhecer todos os alunos da nossa turma, é no ET que ficámos a perceber como são as condições em várias áreas sociais, e portanto é deveras muito importante pois o professor de EF não deve conhecer apenas as capacidades físicas dos alunos, pois o dever do professor de EF também é educar, ajudar e apoiar em todas as vertentes, oferecendo assim ao aluno o conforto e bem-estar que é necessário viver todos os dias nas escolas. Neste ET também conseguimos perceber como funcionam as relações interpessoais dos alunos, identificando assim quem não está tão integrado ou quem é o “líder” da turma. Essa informação é sem dúvida muito importante para a definição de estratégias a ser utilizadas nas aulas, dando destaque à inclusão.

Para fins de concretização do ET no 9ºD, obtendo deste modo um conhecimento mais alargado dos meus alunos, apliquei um questionário escrito o qual estava dividido por 7 grandes temas: (ANEXO 5)

- **Identificação**
- **Agregado Familiar**
- **Encarregado de Educação**
- **Saúde**
- **Alimentação**
- **Dados Escolares**
- **Teste Sociométrico**

Em relação à **Identificação** os alunos tiveram que colocar o seu nome, ano/turma, número de aluno, idade e data de nascimento. De facto havia grande discrepância de idades, pois tinha alguns alunos repetentes, e em dois dos casos, já era a 2ª. repetição de ano. Deste modo, as idades dos alunos estavam compreendidas entre 13 e 17 anos.

Quanto ao **Agregado Familiar**, apenas pedia a informação de com quem partilhavam a casa, concluindo que grande parte vivia apenas com os pais e o irmão.

No que diz respeito a **Encarregado De Educação**, apenas 3 alunos têm o pai como tal. Os restantes têm a mãe como encarregado de educação.

Quanto à **Saúde**, para mim um dos parâmetros mais importantes pois foi através dele que consegui perceber algumas limitações dos meus alunos, dando o caso de que na minha turma tinha dois alunos com asma, um com anemia e 3 com miopia. Para esclarecer este tema muito importante, fiz 4 perguntas tais como: “Tens algum problema de saúde?”; “Tomas medicação regularmente?”; “Vês bem?”; “Ouves bem?”. Quanto aos problemas de saúde mais condicionantes para as aulas, eram os de asma e anemia, deste modo tinha sempre especial cuidado com estes alunos, tentando assim que não se esforçarem no limite. Quanto aos alunos que tinham miopia pedia para que tirassem os óculos para sua segurança e também que tentassem estar com o máximo de atenção, despertando assim mais o sentido da audição.

Para perceber como era feita a **Alimentação** dos alunos, no questionário estavam presentes duas perguntas: número de refeições diárias e onde almoçavam no período de aulas. Infelizmente não fiquei muito satisfeito com os resultados que obtive pois uma grande parte dos alunos nunca tomava o pequeno almoço, vista como a refeição mais importante do dia. Deste modo tive que incutir a necessidade de tomar o pequeno almoço, pois as aulas de EF eram sempre as primeiras do dia, e neste caso os alunos precisam de uma fonte de energia para renderem o seu melhor em todas as aulas, e também deste modo prevenirem um eventual desmaio ou má disposição. Em relação ao local de almoço durante o período de aulas, quase todos os alunos faziam a refeição na cantina. Os que responderam que faziam no bar, tentei alertá-los que não estavam a ter o melhor equilíbrio e estilo de vida saudável. Com o decorrer do ano letivo, penso que os hábitos alimentares do 9º. D melhoraram.

Em relação aos **Dados Escolares**, que diz respeito a perguntas mais direcionadas para o gosto de determinadas modalidades, bem como a sua dedicação a ela fora do tempo de aulas. Neste tema é importante também perceber como funciona a deslocação dos alunos, percebendo assim se estão nas melhores condições. Para este tema fiz perguntas tais como: “Já alguma vez reprovaste?”, ao qual responderam 4 alunos que sim. Na pergunta sobre a modalidade preferida a maior parte respondeu futebol e andebol. Na menos preferida apareceram as modalidades de ginástica e dança. Acerca da vida desportiva extracurricular do aluno, consegui perceber que metade da turma pratica desporto federado, divididos pelo futebol, natação e taekwondo. Nas perguntas “Como te deslocas para a escola?” e “Quanto tempo demoras a deslocar-te?”,

conseguimos perceber que uma grande parte se desloca de autocarro e que demoram aproximadamente 30 minutos até chegar à escola. Os restantes alunos deslocam-se de carro familiar demorando em média uns 10 minutos. Para finalizar este tema perguntei aos alunos qual era a sua disciplina favorita em que 2/3 da turma respondeu Educação Física.

Deste modo fiquei surpreso, mas também contente e motivou-me a questioná-los se era mesmo verdade pedia-lhes então que me demonstrassem esse gosto nas aulas. Parecendo brincadeira, de facto isso notou-se com o decorrer do ano letivo, mostrando-me a cada dia que queriam ser melhores e mais competentes.

Este ET foi crucial para todo o meu planeamento do EP, todas as estratégias, feedbacks e compreensão dos alunos deveu-se muito à realização do ET, onde consegui tirar todas as informações necessárias para que tudo pudesse correr da melhor maneira.

Para finalizar o questionário abordei o tema do **Teste Sociométrico**, ao qual dou bastante importância e foi fundamental no planeamento das aulas, mais concretamente a exercícios de grupo. Neste teste sociométrico pedi que respondessem a quatro perguntas. Uma delas era em relação a quem escolheria para partilhar o espaço de intervalo de aulas, e outra quem não escolheria para essa partilha. As duas restantes foram feitas no mesmo sentido das anteriores (quem escolheria/quem não escolheria) em relação à formação de uma equipa na aula de EF.

Face às respostas que obtive, consegui perceber quem era o líder da turma e aqueles que eram menos admirados, ou seja, não tão incluídos. Para tentar corrigir essa diferenciação nos exercícios de grupo tentei sempre que fossem o mais heterogéneos possíveis, deste modo, juntava os mais adorados com os menos adorados. Criava também situações de exercícios em que dava grande destaque na tarefa àqueles alunos que menos incluídos estavam de forma a motivá-los e a que eles sentissem que eram capazes e precisos na turma.

Quando falo em inclusão, precisámos ter desde já claro que essa discussão envolve “um processo espontâneo e subjetivo que envolve direta e pessoalmente o relacionamento entre seres humanos”. (GLAT, 1998)

Com o decorrer do EP notei que os alunos que eram menos incluídos já tinham mais auto-estima e mostravam ter criado laços mais fortes com os restantes colegas. Visto isto encheu-me o coração de felicidade pois para além de terem criado uma amizade mais forte, todo o processo escolar de ensino-aprendizagem decorrerá melhor com mais harmonia e eficácia. Considero uma turma um pouco mais madura e ciente das responsabilidades que agora vão ser maiores na entrada no ensino secundário.

3.8- Reflexão e análise do impacto pandémico no processo didático e pedagógico

A 18 de março de 2020 foi decretado estado de emergência em Portugal devido à situação excecional de saúde pública mundial e à proliferação de casos de contágio de COVID19, doença infecciosa causada por um coronavírus. Esta pandemia obrigou ao confinamento geral da população, levando também ao encerramento das escolas, passando as aulas presenciais a ser lecionadas online.

Não foi fácil nem para mim nem para os alunos adaptarmo-nos a esta mudança, pois a importância da relação professor-aluno, a dinâmica do grupo-turma e a sua interação na escola são imprescindíveis para ensinar e desenvolver as aprendizagens. Motivar os alunos para andar, correr, jogar, nadar e disfrutar de tantas atividades lúdicas e desportivas exige condições específicas para pôr em prática o projeto curricular da disciplina de educação física. Foram vários os fatores, todos eles essenciais no processo aprendizagem, que dificultaram o ensino online como sejam: difícil acesso à internet, falta de materiais adequados para o ensino a distância, falta de espaço; incapacidade para ensinar e aprender remotamente, ausência de trabalho em grupo e contato social. Assim, transmitir conhecimentos e lutar por agarrar a atenção de uma turma nesta situação não é fácil e embora os resultados possam ser positivos não são os desejáveis.

Neste sentido, tive então que ajustar forma de trabalhar com a minha turma de acordo com a nova realidade. Planificava as aulas atempadamente e sempre com a preocupação do que eles seriam capazes de fazer. Desta forma, o acompanhamento dos alunos era feito através do envio de tarefas para que eles efetuassem os exercícios em casa, exercícios esses de força, flexibilidade, motricidade fina, etc. e mostrei-me sempre disponível para ajudar naquilo que me era possível. Do meu ponto de vista, a disciplina de educação física foi muito afetada e claro que apesar da ligação que os alunos mantinham com a disciplina a mesma não foi tão eficaz como seria presencialmente e por isso tornou-se complicado para alguns alunos a realização e o cumprimento das tarefas propostas. No entanto, registo algumas notas e reflexões deste processo de ensino-aprendizagem. Tornou-se mais difícil o esclarecimento de dúvidas, pois era diferente a interação professor-aluno. Notei que alguns alunos sentiram dificuldades de concentração e desinteresse pelo estudo porque a aula prática era muito importante para eles. Isto refletiu-se mais nos alunos que gostavam mesmo da disciplina e sentiram essa diferença.

A COVID 19 foi um acontecimento marcante e que se vai refletir futuramente na vida dos alunos, não só a nível escolar, mas também psicológico. Da parte que me toca, julgo ter tentado dar o meu melhor e penso que os alunos também se esforçaram na medida das suas possibilidades para que as coisas corresse dentro da normalidade possível e, apesar destes condicionalismos, considero que os consegui cativar para a disciplina e no final o feedback foi positivo.

CAPÍTULO 4

Mecanismos de Avaliação

4.1 Avaliação Diagnóstica

Aranha (2004) afirma que antes de ser dado início ao processo de ensino, deve avaliar-se a população, através de uma avaliação inicial que permite identificar o nível em que se encontram os alunos, tendo deste modo, um indicador para a definição de objetivos e estratégias.

A avaliação diagnóstica acontece sempre no início de novas matérias e aprendizagens. É através dela que conseguimos perceber se os alunos possuem habilidades e destrezas que lhes facilitarão na execução dos exercícios feitos nas aulas. Através das AD também conseguimos entender onde e como aplicar as estratégias usadas na aula para que os alunos com menos capacidades e habilidades possam singrar e ter sucesso na execução. É fundamental fazer a AD sempre que algo de novo é introduzido, deste modo é muito mais fácil para o professor e aluno conseguirem perceber onde precisam de melhorar e corrigir, e deste modo o sucesso é ambíguo, professor e alunos.

“A avaliação é uma questão complexa, em permanente discussão e geradora de muitas tensões. A avaliação é um elemento integrante e regulador das práticas pedagógicas, mas assume, também, uma função de certificação das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas – avaliação como prática estrutura” (Abrantes, 2002)

Durante todo o ano letivo do meu EP todos os alunos realizaram uma avaliação diagnóstica às modalidades atribuídas para os respetivos períodos. Para mim sempre foi fundamental executa-la pois realicei-a desde o início e notei que foi um instrumento importantíssimo no decorrer do EP pois deu-me margem para conseguir perceber quais os exercícios a aplicar em cada aula de forma a que os alunos do 9º. D conseguissem evoluir na execução e aprendizagem das tarefas e deste modo o sucesso foi garantido e a evolução foi visível e progressiva. Na primeira aula de uma modalidade coletiva, o primeiro exercício a aplicar era sempre a situação de jogo, pois é onde conseguimos notar os erros gerais e mais flagrantes. Na primeira aula de desportos individuais aplicava sempre exercícios mais técnicos e individualizados, de forma a que conseguisse perceber mais facilmente onde se encontravam os erros.

4.2 Avaliação Formativa

A AF está presente constantemente em todos os momentos da aula. A AF é aplicada durante o processo ensino-aprendizagem, de forma a que todos os alunos tirem o maior proveito e rendimento de todas as matérias. Através dela conseguimos orientar a nossa atividade pedagógica de forma a aplicar da melhor maneira as nossas estratégias enquanto docentes.

Durante o meu EP, realizei esta avaliação durante todas as aulas e para que conseguisse perceber e comparar os dados mais tarde, registava numa ficha que abrangia componentes, tais como: Participação, Responsabilidade, Sociabilidade, Autonomia, Atitude Crítica e Questionamento. (ANEXO 11)

Este método resultou na perfeição, pois permitiu-me adequar as aulas às necessidades dos alunos e deste modo garantir um desempenho e uma evolução enorme em todos os alunos.

4.3 Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa fornece um resumo da informação disponível, precede a um balanço de resultados no final de um segmento extenso de ensino” (Rosado e Colaço, 2002).

Com esta AS conseguimos perceber se todas as matérias que foram abordadas foram cumpridas com os requisitos anteriormente estabelecidos face às estratégias pensadas e executadas. Esta avaliação surge sempre no final de uma modalidade ou até mesmo período, e deste modo conseguimos perceber e classificar todo o processo desenvolvido até este final.

No caso da minha turma, o 9º. D, no final de cada período eram classificados de 0 a 5 valores. A AS ocorria geralmente no final de cada UD, e estava organizada da seguinte maneira: no caso dos desportos coletivos a avaliação era feita em situação de jogo, no caso dos desportos individuais era feita sempre individualmente. Todas estas avaliações eram registadas numas grelhas, nas quais estavam compostas diversas componentes técnicas a avaliar, que antes da avaliação eram indicadas aos alunos. (ANEXO 12)

No final do período como elemento de avaliação do domínio cognitivo, apliquei um teste escrito face às modalidades abordadas. (ANEXO 13)

Relativamente ao domínio sócio-afetivo, a avaliação era feita constantemente, todas as aulas e em todos os momentos, e deste modo sempre tive bem presente as facetas dos meus alunos, bem como as suas personalidades, hábitos e reações. E de facto notei que este foi um domínio melhorado ao longo do tempo, o que proporcionou umas excelentes condições de aula.

Todos estes dados adquiridos ao longo do período eram colocados numa ficha Excel fornecida pelo professor orientador. (ANEXO 14)

Com esta ficha tornou-se muito mais fácil a atribuição das notas pois a mesma, face à colocação dos dados de avaliação, fornecia uma nota final do aluno. Claro está que estas notas

foram sempre deliberadas juntamente com o meu professor orientador, e por vezes tiveram que ser ajustadas para que fossemos justos com todos os alunos.

Para concluir o ano letivo e a avaliação sumativa, os alunos, no final de cada período tiveram que preencher a autoavaliação, de modo a que o professor tivesse o conhecimento da mesma e pudesse perceber a opinião do aluno. (ANEXO 15)

CAPÍTULO 5

Reflexão Final

Este relatório de estágio é então o culminar e a descrição de todo o processo do EP realizado na Escola Básica de Telões, inserido no agrupamento de escolas Amadeo de Souza-Cardoso, no ano letivo 2019/2020 no âmbito do mestrado de ensino de educação física nos ensinos básico e secundário.

Todo este percurso foi recheado de novidades e experiências, que de certo modo nunca tinha vivenciado, no entanto considero que vão ser fundamentais e preciosas na minha vida profissional e pessoal. Foi um ano sem dúvida alguma dos mais marcantes na minha vida, pois os papéis inverteram-se, em vez de ser o aluno, era o professor, e a responsabilidade na minha pele foi deveras muito importante ser assumida.

Começo por falar um pouco como tudo começou. No início do EP desenhei vários cenários possíveis na minha cabeça, quer em relação aos métodos de ensino, quer ao tipo de alunos com que ia lidar. Ao início não foi fácil lidar com a minha turma, pois não era muito motivada para a disciplina de EF. Desde logo foi um desafio para mim, tornar a turma mais motivada para a disciplina e trabalhar para a mesma. Ao fim de um mês de aulas, os meus métodos de ensino já estavam mais ou menos adequados e sistematizados, métodos esses que foram modificando ao longo do ano letivo, porém sem grandes alterações. Ao fim do primeiro mês de aulas já notava os alunos mais vocacionados para a disciplina, mais trabalhadores, mais assíduos e mais animados, comportamento esse que foi mantido ao longo do ano letivo, o que para mim foi um sentimento muito gratificante, pois tive influência e de certo modo acresci esperanças aos alunos para não desistir de ser o melhor nesta disciplina.

Em relação aos funcionários e corpo docente e não docente da escola só tenho a agradecer a sua disponibilidade e simpatia, todos eles foram importantes neste meu percurso, desde logo me acolheram com hombridade e fizeram com que tivesse sempre à vontade na escola. O professor orientador da escola, o professor Luís foi uma peça fundamental neste meu processo, mais que um orientador vejo o professor Luís como um amigo para a vida. Pessoa impecável que sempre me fez ver os meus erros de uma maneira positiva e sempre me apoiou em todas as minhas ações e decisões, foi sem dúvida uma pessoa fundamental para que todo este processo tenha sido concluído com sucesso. O professor orientador da UTAD, Francisco Saavedra também foi uma pessoa exímia, mostrando sempre a sua disponibilidade e apoio, fosse qual fosse a situação, ele também foi uma pessoa fundamental neste EP. Em relação ao meu colega estagiário Henrique Martins, mostrou ser uma pessoa fantástica, quer a nível profissional, quer como humano. Ele era o responsável pelas observações das minhas aulas, e no final das mesmas discutia comigo pormenores que me poderiam ter escapado, no sentido sempre de me ajudar a ser melhor e mais eficaz. Todos os conselhos foram fundamentais para o meu crescimento profissional e pessoal. Como é de conhecimento de todos nós, em março de 2020, todas as escolas fecharam devido à pandemia COVID-19. Infelizmente foi uma situação desastrosa e que ainda persiste nos dias de hoje. Como força de solução todos os alunos foram impedidos de ir à escola, o que proporcionou

uma adaptação no ensino. Claro está que a EF foi uma disciplina muito afetada, no entanto continuei a dar força ao meu EP, e deste modo, os meus alunos tiveram aulas online, nas quais eram lhes dadas pequenas tarefas que poderiam fazer nas suas casas, nomeadamente exercícios de força, flexibilidade, motricidade fina, etc... Assim os alunos conseguiram manter a ligação com a disciplina de EF, e isso foi uma garantia de satisfação para mim. Claro está que não foi tão eficaz como seria presencialmente, mas ainda assim tirei ilações positivas deste processo de ensino-aprendizagem.

Para concluir, resta-me assumir que estou orgulhoso de todo o processo desenvolvido, bem como das decisões e opções que segui, não só de mim, mas também do meu núcleo de estágio e dos meus alunos, pois foi com eles que lidei todos os dias. O percurso nem sempre foi um mar de rosas, mas sempre procurei as soluções e o caminho mais fácil para contornar as adversidades. Sinto-me mais crescido quer a nível profissional, quer a nível humano. Levo para a minha vida esta experiência que foi deveras das mais importantes, e que relembrei com saudade e orgulho todos os dias da minha vida.

Bibliografia

- ABRANTES, P. (2002). Introdução: A avaliação das aprendizagens no ensino básico. In P. Abrantes, L. Alonso, M. H. Peralta, L. Cortesão, C. Leite, J.
- ALARCÃO, I. (2001). Escola Reflexiva e desenvolvimento institucional: que novas funções supervisivas? In Oliveira-Formosinho, J. (Org). A supervisão na formação de professores I: da sala à escola. Porto: Porto Editora.
- ALVARENGA, I. (2011). A planificação docente e o sucesso no processo de ensino-aprendizagem: estudo na Escola Básica Amor de Deus. Cabo Verde: Universidade Jean Piaget de Cabo Verde.
- ARANHA, A. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Série Didáctica Ciências Humanas e Sociais 47. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.
- ARANHA, A. (2008). "Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e critérios de avaliação do estagiário de Educação Física.". Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- BENTO, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. 3ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- GLAT (1998) PONTO DE VISTA, Florianópolis, n. 8, p. 131-138, 2006
- HURTADO, J. G. G. M. (1988). O Ensino da Educação Física: Uma Abordagem Didática. Porto Alegre: PRODIL.
- ROSADO, A. E COLAÇO, C. (2002). Avaliação das aprendizagens. Lisboa: Omniserviços.

Anexos

ANEXO 1: Tabela Fit-Escola

Alunos		Peso	Altura	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horiz.	Velocidade (40m)	Flex. Memb. Inf. Esq.	Flex. Memb. Inf. Dir.	Flex. Ombro Esquerdo	Flex. Ombro Direito
N.º	Nome	(kg)	(cm)	(percursos)	(repetições)	(repetições)	(cm)	(segundos)	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 2)	(Sim = 1 / Não = 2)
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

ANEXO 2: Critérios de Avaliação

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMADEO SOUZA - CARDOSO**PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- ✦ A Avaliação ao longo do processo de ensino-aprendizagem será contínua e qualitativa tendo sempre por base a aquisição das competências essenciais, transversais e gerais, perante situações de aprendizagem.
- ✦ O que avaliar?
 - Os conhecimentos sobre as matérias dadas.
 - A forma como executam as habilidades técnicas das diferentes matérias.
 - A Aptidão Física.
 - A qualidade das decisões que tomam.
 - A harmonia com que realizam os movimentos.
 - O companheirismo com que trabalham e o respeito que mostram pelas qualidades que cada um dos colegas tem.
 - A forma como participam nas atividades.

Poderemos então sintetizar a avaliação segundo três domínios do comportamento, atribuindo-lhes em termos percentuais as seguintes ponderações:

Domínios									
Capacidades		/		Conhecimentos			Atitudes e Valores		
Psicomotor ("Saber fazer")	%	Cognitivo ("Saber")	%	Sócio-afectivo ("Saber Estar")	Comportamentos a observar	%			
Compreensão e Aplicação dos critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada modalidade; Resolução de situações em diferentes contextos; Expressão; Progressão nas aprendizagens. Modalidade 1.....20% a) Prestação nas aulas..15% b) Prestação na avaliação da UD.....5% Modalidade 2.....20% a) Prestação nas aulas..15% b) Prestação na avaliação da UD.....5% Aptidão Física.....20%	60%	Conhecimentos teóricos (teste teórico/trabalhos escritos)5% Relatórios.....1% Questões aula/oralidade.....4%	10%	Participação.....6% Responsabilidade...6% Sociabilidade.....6% Autonomia.....6% Atitude Crítica.....6%	Empenho e persistência nas tarefas propostas Cumprimento do regulamento da disciplina Cooperação e interajuda Hábitos de trabalho autónomo Capacidade de auto e heteroavaliação	30%			

Perfis de aprendizagem por níveis:

Nível 5	Executa com elevada correção os exercícios propostos;
	Possui espírito desportivo;
	É muito participativo e assíduo;
	Tem um bom relacionamento com os colegas e com o professor;
	Ajuda e colabora com os colegas;
	Tem um bom conhecimento das regras e origem das diferentes modalidades;
Possui hábitos de higiene.	
Nível 4	Executa com correção os exercícios propostos;
	Possui espírito desportivo;
	É participativo e assíduo;
	Tem um bom relacionamento com os colegas e com o professor;
	Ajuda e colabora com os colegas;
	Tem conhecimento das regras e origem das diferentes modalidades;
Possui hábitos de higiene.	
Nível 3	Executa com alguma correção os exercícios propostos;
	Possui espírito desportivo;
	É participativo e assíduo;
	Relaciona-se satisfatoriamente com os colegas e com o professor;
	Ajuda e colabora com os colegas;
	Tem conhecimento das regras mais importantes e os aspectos mais relevantes da origem das diferentes modalidades;
Possui hábitos de higiene.	
Nível 2	Executa incorretamente a maioria dos exercícios propostos;
	Não possui espírito desportivo;
	É pouco participativo e assíduo;
	Não tem um bom relacionamento com os colegas e com o professor;
	Não ajuda nem colabora com os colegas;
	Não tem conhecimento das regras mais importantes nem os aspectos mais relevantes da origem das diferentes modalidades;
Não possui hábitos de higiene.	
Nível 1	Não sabe executar/não executa os exercícios propostos;
	Não possui espírito desportivo;
	Não é assíduo;
	Não participa, mesmo quando solicitado;
	Não tem um bom relacionamento com os colegas e com o professor;
	Não ajuda nem colabora com os colegas;
	Não tem conhecimento das regras mais importantes nem os aspectos mais relevantes da origem das diferentes modalidades;
	Não possui hábitos de higiene.

CrITÉRIOS de Avaliação para alunos dispensados das aulas de E.F. com Atestado Médico

Dominios			
Conhecimentos		Atitudes e Valores	
Cognitivo «Saber»		Sócio-afectivo («Saber Estar»)	
Conhecimentos teóricos (Testes teóricos, fichas e intervenções)50%	70%	Participação10%	30%
Relatórios.....10%		Responsabilidade5%	
Questões		Sociabilidade.....5%	
Aula/oralidade.....10%		Autonomia5%	
	Atitude Critica.....5%		

Seguindo o regulamento interno da escola, no caso da realização de testes teóricos e fichas, deverá ser atribuída a seguinte classificação:

Classificação 2º e 3º Ciclo		
Nomenclatura	Percentagem	Nível
Fraco	0 a19	1
Não Satisfaz	20a 49	2
Satisfaz	50 a 69	3
Bom	70 a89	4
Muito Bom	90a100	5

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- ✚ Registos de observação de aula
- ✚ Questões aula
- ✚ Intervenções orais e escritas
- ✚ Observação direta
- ✚ Relatórios
- ✚ Grelhas de registo de avaliação formativa por unidade didática
- ✚ Grelhas de registo de avaliação sumativa

ANEXO 3: Planificação das Unidades Didáticas

 REPÚBLICA PORTUGUESA <small>EDUCAÇÃO</small>		PLANIFICAÇÃO ANUAL								
		DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANIFICAÇÃO DA ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS					Ano Letivo 2019/20			
Área da Aptidão Física	FITescola						Período			
		Resistência	Velocidade	Força	Flexibilidade	Destreza Geral	1º	2º	3º	
ANOS	5	6	7	8	9					
SUBÁREAS	1º PERÍODO									
	Jogos		Atletismo	Int	Atletismo	Int	Atletismo	Int	Atletismo	Int
	Bola ao capitão		Corridar		Corridar		Saltar		Lançamentar	
	10 Passos		Saltar/Lançamentar							
	Atletismo	Int			Voleibol	Int	Basquetebol	Int	Andebol	Int
	Corridar		Voleibol	Int						
	2º Período									
	Ginástica	Int	Ginástica	Int	Ginástica	Int	Ginástica	Int	Ginástica	Int
	Salto/Aparelhar		Salto/Aparelhar		Salto/Aparelhar		Aparelhar/Acrabática		Aparelhar/Acrabática	
	Voleibol	Int	Andebol	Int	Futsal	Int	Andebol	Int	Voleibol	Elem
	3º Período									
	Futsal	Int	Raquetes	Int	Raquetes	Int	Outras	Int	Outras	Int
		Badminton		Badminton		Raquetar/Orientação		Orientação/Badminton		
Dança	Int									
Tradicional		Basquetebol	Int	Danças	Int	Danças	Int	Danças	Int	

ANEXO 4: Regulamento Interno

 <p>GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA</p> <p>Direção Regional de Educação do Norte Agrupamento de Escolas AMADEO DE SOUZA-CARDOSO Telões - Amarante</p>	 <p>Agrupamento de Escolas AMADEO DE SOUZA - CARDOSO</p>	<p>Grupo de Educação Física (2º e 3º Ciclo)</p>
--	--	--

Regulamento de Educação Física

1	<p>LOCAL DAS AULAS</p> <p>As aulas de Educação Física poderão realizar-se num dos seguintes espaços:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavilhão Municipal de Amarante (aulas de 100 minutos). - Campos Exteriores (aulas de 50 minutos). <p>- Em relação às aulas realizadas no Pavilhão Municipal, os Professores devem proceder à chamada dos alunos antes de entrarem no autocarro, todos os alunos devem acompanhar a turma.</p>
2	<p>ENTRADA NOS BALNEÁRIOS</p> <p>A entrada nos balneários só é permitida na presença do professor ou funcionário;</p>
3	<p>VALORES</p> <p>Todos os valores (relógio, carteira, dinheiro, fios, pulseiras, telemóvel) deverão ser colocados no "Saco de Valores" e entregues ao funcionário ou professor; O saco de valores deve ser levantado junto do professor ou funcionário por um elemento da turma de cada género, designado para tal. Este elemento terá ainda a responsabilidade de recolher todos os valores junto dos colegas, entregá-los no gabinete dos professores no início da aula e levantá-los no seu final.</p> <p>Nota:</p>

	<p>Os óculos não se colocam dentro desse saco. Deverão ser entregues pessoalmente ao funcionário ou professor.</p> <p>Caso os alunos não procedam desta forma, ser-lhe-á imputada toda e qualquer responsabilidade sobre possíveis ocorrências (por ex., furtos entre outros).</p>
4	<p>TEMPO PARA OS ALUNOS SE EQUIPAR</p> <p>No início de cada aula os alunos têm 5 minutos para se equiparem. Após esgotado esse tempo será marcada falta de presença;</p>
5	<p>EQUIPAMENTO PARA AS AULAS</p> <p>O equipamento para as aulas de Educação Física deverá ser o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calções ou fato de treino;- T-Shirt ou camisola;- Sapatilhas;
6	<p>ARRUMAÇÃO DA ROUPA NOS BALNEÁRIOS</p> <p>Nos balneários a roupa deverá ser arrumada e colocada no cabide, ao lado da dos colegas de turma;</p>
7	<p>TEMPO DESTINADO AO BANHO</p> <p>Nas aulas de 100 minutos, serão disponibilizados 20 minutos para o banho, uma vez que os alunos não usufruíram dos cinco minutos de intervalo. Nas aulas de 50 minutos apenas 10 minutos. O BANHO É OBRIGATÓRIO;</p>
8	<p>MATERIAL PARA O BANHO</p> <p>O equipamento para o banho é o seguinte</p> <ul style="list-style-type: none">- Toalha;- Produtos de higiene (Champô, sabonete, gel de banho, entre outros);- Chinelos.

ANEXO 5: Ficha Caracterização Individual**Ficha Caracterização Individual**

O questionário tem como objetivo caracterizar os alunos da escola.

O preenchimento deste questionário é individual e confidencial e pedimos que respondas com o máximo de sinceridade.

Não existe respostas certas ou erradas, sendo a tua opinião sincera, a única coisa que importa.

Ficamos gratos pela tua disponibilidade em responder a todas as questões de forma cuidada e verdadeira.

1. Identificação

Nome: _____

Ano/Turma: _____ N.º: _____ Idade: _____ Data de Nascimento: _____

2. Agregado Familiar

Com quem vives? (Coloca um X)

Pai _____ Mãe _____ Irmão(a) _____ Avó _____ Avô _____ Outro: _____

3. Encarregado de Educação

Quem é? (Coloca um X)

Pai _____ Mãe _____ Irmão(a) _____ Avó _____ Avô _____ Outro: _____

Profissão: _____

4. Saúde

Tens algum problema de saúde? (Coloca um X) Sim _____ Não _____

Se sim, qual?

Asma _____ Diabetes _____ Epilepsia _____ Alergias _____ Outra: _____

Tomas medicação regularmente? Sim _____ Não _____

Se sim, qual? _____

Vês bem? Sim _____ Não _____ Ouves bem? Sim _____ Não _____

5. Alimentação

Quantas refeições fazes diariamente? (Coloca um X)

Pequeno almoço _____ Lanche da manhã _____ Lanche da tarde _____

Almoço _____ Jantar _____ Ceia _____

Onde almoças normalmente durante o período de aulas? (Coloca um X)

Cantina _____ Bar _____ Casa _____ Restaurante/Café _____

6. Dados Escolares

Já alguma vez reprovaste-te? (Coloca um **X**) Sim _____ Não _____

Se sim, quantas vezes? _____

Modalidade de Educação Física que **mais** gostas? (Coloca apenas um **X**)

Andebol _____ Dança _____ Futebol/Futsal _____ Voleibol _____ Atletismo _____

Basquetebol _____ Badminton _____ Ginástica _____

Modalidade de Educação Física que **menos** gostas? (Coloca apenas um **X**)

Andebol _____ Dança _____ Futebol/Futsal _____ Voleibol _____ Atletismo _____

Basquetebol _____ Badminton _____ Ginástica _____

Praticas desporto federado? (Coloca um **X**) Sim _____ Não _____

Se sim, qual? _____

Como te deslocas para a escola? (Coloca um **X**)

Autocarro _____ Carro _____ Bicicleta _____ A pé _____ Outro: _____

Quanto tempo demoras a deslocar-te? (Coloca um **X**)

Até 10min. _____ Mais de 10 min. _____ Mais de 20min. _____ Mais de 30min. _____

Qual a tua disciplina favorita? _____

7. Teste Sociométrico Este questionário será absolutamente confidencial, pelo que deves responder com toda a sinceridade. Para responderes às questões que se seguem deves escolher apenas os teus colegas de turma e ordená-los por ordem de preferência.

Menciona o nome de três colegas que **escolherias** para estar contigo no intervalo:

1. _____

2. _____

3. _____

Menciona o nome de três colegas que **não escolherias** para estar contigo no intervalo:

1. _____

2. _____

3. _____

Menciona o nome de três colegas que **escolherias** para ser da tua equipa nas aulas de Educação Física: 1. _____

2. _____

3. _____

Menciona o nome de três colegas que **não escolherias** para ser da tua equipa nas aulas de Educação Física: 1. _____

2. _____

3. _____

ANEXO 6: Unidade Didática



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

UNIDADE DIDÁTICA - GINÁSTICA

Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza Cardoso
Escola Básica de Telões

2. POPULAÇÃO ALVO	ANO	9º	3. CRITÉRIOS, PARÂMETROS E PONDERAÇÕES DE AVALIAÇÃO	Domínio Sócio afetivo	40%	Empenho / Responsabilidade	15%	Observação Direta
	TURMA	D				Assiduidade / Pontualidade	15%	Observação Direta
	Masculino	10		Comportamento / Cooperação	10%	Observação Direta		
	Feminino	5		Teste técnico (TT) / Trabalhos / Relatórios (RA)	10%	Realização do RA; Média aritmética; Cotação 100%. Na ausência a ponderação passa para TT		
	Idade Mínima	13		Domínio Cognitivo	10%			
	Idade Máxima	17		Domínio Psicomotor	50%			
Média de Idades	14			Avaliação formativa de destrezas	30%	Observação Direta		
				Teste prático	20%	Observação Direta		

4. CARATERIZAÇÃO DOS RECURSOS	TEMPORAIS	Início e Término	Início a 7 de Janeiro de 2020 e Término a 27 de Março de 2020
		Número de Aulas	12 aulas 100 min
	MATERIAIS	Instalações	5ª Feira: Pavilhão Desportivo
		Material Didático	Colchões, Mini Trampolim, Banco Sueco, Espaldar, Roiter,
	HUMANOS	Professor	Luís Mouchel - Responsável pela lecionação da disciplina João Azevedo - Professor estagiário
Outros			

5. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	OBJETIVOS GERAIS	A - Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: (1) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; (2) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda; (3) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; (4) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; (5) Cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; (6) Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança.
	FINALIDADES	A - Realizar com oportunidade e correção global, nas seguintes ações: (1) rolamento à frente; (2) rolamento à retaguarda; (3) apoio facial invertido; (4) roda; (5) rondada; (6) saltos.
	DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO	A - Cooperar com os companheiros, nas eventuais ajudas que serão necessárias para fazer os exercícios e componentes requeridas; zela para ajudar e manter a sua e a segurança dos colegas, evitando assim descuidos de atenção que levaria a lesões ou ferimentos graves ou menos graves
	DOMÍNIO COGNITIVO	A - Conhece o objetivo da modalidade e compreende o respeito e segurança que devem ter com os outros alunos e com o professor, quer durante a prática, quer durante a explicação do exercício. Para que no futuro corra tudo positivamente
	DOMÍNIO PSICOMOTOR	<p>A – O aluno executa todos os elementos com facilidade, sem qualquer tipo de ajuda;</p> <p>B – O aluno executa todos os elementos com facilidade, com ajuda;</p> <p>C – O aluno não executa os elementos, quer com ajuda ou sem ajuda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender se existe algum receio ou medo inato que o impeça de fazer; 2- Ajudar e motivar, aplicando estratégias mais simples e que ao fim de algum tempo ajudem o aluno a conseguir ultrapassar os receios

6. Estruturação dos conteúdos

AULA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	ESPAÇO	DATAS	ESTRATÉGIAS	MATERIAL
42 e 43	Avaliação Diagnóstica: - Rolamentos à frente e retaguarda - Apoio facial invertido - Roda e rondada - Saltos	Avaliação / Controlo	Pavilhão Desportivo	09/01/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
45 e 46	- Rolamento à frente - Rolamento à retaguarda - Apoio facial invertido	Introdução/transmissão	Pavilhão Desportivo	16/01/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
48 e 49	- Rolamento à frente - Rolamento à retaguarda - Apoio facial invertido	Transmissão / assimilação	Pavilhão Desportivo	23/01/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
51 e 52	- Rolamento à frente - Rolamento à retaguarda - Apoio facial invertido Com diferentes variantes e saídas do elemento, como pernas afastadas ou pernas juntas	Introdução/transmissão	Pavilhão Desportivo	30/01/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
54 e 55	- Rolamento à frente - Rolamento à retaguarda - Apoio facial invertido Com diferentes variantes e saídas do elemento, como pernas afastadas ou pernas juntas	Transmissão / assimilação	Pavilhão Desportivo	06/02/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
57 e 58	- Roda e rondada - Saltos	Introdução/transmissão	Pavilhão Desportivo	13/02/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
60 e 61	- Roda e rondada - Saltos	Transmissão / assimilação	Pavilhão Desportivo	20/02/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
62 e 63	- Rolamentos à frente e retaguarda - Apoio facial invertido - Roda e rondada - Saltos	Transmissão / assimilação Consolidação	Pavilhão Desportivo	27/02/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar
65 e 66	- Rolamentos à frente e retaguarda - Apoio facial invertido - Roda e rondada - Saltos Com as diferentes variantes	Transmissão / assimilação Consolidação	Pavilhão Desportivo	05/03/20	Situação de exercício	Colchões, Mini Trampolim, Roiter, Banco Sueco e Espaldar

ANEXO 7: Balanço da Unidade Didática

O presente documento, tem como principal objetivo, a reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem em relação ao 2º. Período acerca da turma do 9ºD da escola básica de Telões do agrupamento de escolas Amadeo de Souza Cardoso. Após o final das férias de Natal, deu início o segundo período, que viria a ser mais curto do que o esperado devido ao aparecimento do Covid-19, que afetou drasticamente a sociedade e os seus meios, e infelizmente as escolas não conseguiram escapar desses efeitos. Deste modo o período acabou um mês mais cedo do que o esperado, o que me afetou muito no planeamento das unidades didáticas para este período, ficando assim o momento da avaliação das unidades didáticas por fazer.

Os alunos regressaram as aulas para o 2º. Período com uma energia e motivação positiva a meu ver, dispostos a segurar e até mesmo conseguir subir a nota de educação física, pois no primeiro período dei notas boas e em alguns casos, como um fator motivante para os restantes períodos, e na verdade acho que funcionou bastante bem, ainda assim houveram duas alunas que não fizeram o esforço que eu pretendia para dar continuidade a um bom trabalho, mas no meio de 15 alunos não é assim tão mau ter 13 que melhoraram ou pelos mantiveram o seu esforço e foco na disciplina. Deste modo para este período estava planeado abordar o Voleibol e a Ginástica. À semelhança do 1º. Período, as aulas de 50 min eram dedicadas ao voleibol, e as aulas de 100 min eram conjugadas com ginástica e voleibol, dando assim azo para desenvolver facilmente o voleibol, visto ter um grande tempo de ocupação horaria. Em relação ao voleibol fiz uma avaliação diagnóstica através de situação ed jogo e logo vi que grande parte da turma tinha uma facilidade nas componentes mais básicas, portanto as aulas eram praticamente direcionadas para situação de jogo formal, antecedido sempre por exercícios e jogos lúdicos direcionados para algo que eu notasse menos bem na técnica de algo, ou até mesmo no posicionamento dos deslocamentos.

Como disse anteriormente, as aulas de Voleibol, ao longo do período eram estruturadas quase sempre, por iniciar um jogo lúdico, que os alunos adoravam e os mantinha bastante motivados, depois um exercício simples de técnica que normalmente trabalhavam a pares, e por fim era a situação de jogo. Inicialmente faziam 3x3, mas com o tempo fomos acrescentando elementos às equipas para que se tornasse uma situação mais real e de facto funcionava bastante bem. Os alunos que não tinham tanta facilidade na técnica, ficavam na parte final da aula, a fazer exercícios mais individualizados, como por exemplo fazer passe de dedos para a parede, ou até mesmo auto passe. Um dos exercícios que também faziam, era em roda e rentar manter a bola o maior tempo possível no ar, e assim que notava que esses alunos estavam a adquirir novas competências, ia inserindo-os no jogo formal, até ao momento da ultima semana que lecionei, que consegui colocar os alunos todos a jogar juntos, notando assim um desempenho e progresso muito bom da parte todas, tornando assim um jogo de voleibol bonito de se apreciar.

A outra modalidade lecionada foi a ginástica, que estava destinada para as aulas de 100 min que se realizavam no pavilhão. A abordagem dos elementos passava por rolamentos, roda, rondada, saltos e apoio facial invertido. Elementos muito básicos, pois, a turma encontrava-se em condições muito desfavoráveis, notando assim que as bases dos alunos na ginástica não eram as melhores. Portanto foi um desafio muito grande tentar motivar e melhorar as capacidades dos alunos, arranjando assim estratégias para que tivessem êxito. Durante o período as aulas de ginástica funcionaram sempre da mesma forma, todos os elementos falados anteriormente divididos em estações, eu ficava responsável pela estação dos rolamentos, roda e rondada, o professor estagiário Henrique pelos saltos, e o professor orientador Luís pelo apoio facial invertido. Antes da divisão dos alunos pelas estações, a aula iniciava por um aquecimento lúdico e de seguida por um aquecimento muito rigorosos dos membros, articulações e tendões para que não houvessem lesões, e todos os alunos foram alertados para o perigo que é a ginástica se não tomarmos os devidos cuidados, e ajudas aos colegas. Deste modo assim que terminassem os aquecimentos, os alunos eram divididos em estações e funcionavam em sistema rotativo, por períodos de 12 min, assim todos treinavam todos os elementos e sempre com um professor cooperante para ajudar, aconselhar, explicar e até mesmo demonstrar. No decorrer do período ocorreram a diversas situações, uns alunos melhoraram exponencialmente, deste modo iam surgindo novas “complicações” a praticar por parte deles aos elementos como por exemplo, rolamento à frente saltado, saída de rolamentos com pernas afastadas, etc... Outros alunos mantiveram o mesmo nível, tendo assim a opção de tentar experimentar as diferentes variantes que eram mais complicadas, e por fim havia um grupo de alunos que tinham muitas dificuldades e que foi complicado conseguir ver melhorias. Esses alunos tiveram de vivenciar mais tempo as progressões pedagógicas mais básicas, como: bolinha, banco sueco para a roda e rondada, roiter para facilitar nos rolamentos, etc...

Num modo geral não foi uma modalidade muito bem conseguida pela turma, à exceção de 6 alunos, tinham muitas dificuldades e a margem de progressão foi muito reduzida, muito também proveniente da má experiência que têm com a modalidade ou até mesmo um susto que tenham apanhado em mais novos.

Para concluir, devido ao aparecimento do Covid-19 as aulas terminaram um mês mais cedo, o que me impediu de ter o momento de avaliação de ambas as modalidades, ainda assim as notas que foram atribuídas no final do período, foram dadas face à avaliação continua que fiz e não fugiram muito aos valores que foram dados no 1º período. Ainda assim acho que comparativamente foi um período mau comparado ao primeiro, mas ainda assim tirei boas conclusões e percebi que a ginástica deve ser algo mais trabalhada e motivada para os alunos pois hoje em dia não é muito acarinhada. Quanto à minha prestação, dei o meu melhor na instrução e demonstração de elementos com exemplos reais dos elementos.

ANEXO 8: Balanço de aula**BALANÇO DE AULA**

Instalação	Pavilhão Desportivo
Nº. da aula	54 e 55
Tempo horário de aula	100 min
Modalidade	Voleibol e Ginástica
Hora e data	8h40min-10h25min 06/02/2020

AValiação DO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS

Na aula do presente dia 6 de fevereiro todos os alunos efetuaram a aula, sem quaisquer tipos de limitação, o que me facilitou na execução dos exercícios que estavam planeados para esta aula. Todos os alunos cumpriram com os requisitos necessários para os exercícios e mostraram deste modo uma grande melhoria e destreza em todas as habilidades, quer no voleibol, quer na ginástica, tornando assim uma motivação para eles mesmos para continuarem a progredir e a dar o seu melhor nas aulas futuras. O único problema que ocorreu foi o atraso de dois alunos à chegada na escola, o que futuramente prejudicará os outros alunos pois não terão tanto tempo ativo de aula.

AValiação DAS ESTRATÉGIAS

Nesta aula do dia 6 de fevereiro iniciei a aula logo pela modalidade de ginástica sem fazer um jogo lúdico, pois era importante nesta aula rentabilizar o máximo de tempo para as duas modalidades.

Portanto à semelhança das aulas anteriores, dividi a turma em 4 estações, uma de rolamentos, uma de saltos, outra de apoio facial invertido (pino) e por último a roda. Na estação de rolamentos os alunos fizeram o rolamento à frente e à retaguarda sem ajuda do roiter no colchão. Já todos os alunos mostram facilidade em ambos, o rolamento à frente com salto ainda suscita algumas dificuldades. Na estação dos saltos os alunos executaram os diferentes saltos, e já dominam no geral com os requisitos mínimos necessários. O apoio facial invertido continua a ser onde os alunos têm mais dificuldades, no entanto já todos conseguem fazer com ou sem ajuda do colega ou do espaldar. Os alunos que já tinham facilidade efetuaram rolamento à frente no

momento final do movimento.

Na estação da roda continua a haver também muitas dificuldades, portanto, para facilitar, tinham como progressão o banco sueco onde os alunos treinavam a colocação das mãos e da passagem das pernas, à medida que iam atingindo sucesso, iam tentando colocar as pernas mais verticalmente. Quem já conseguia fazer tudo isso com sucesso passou então para o colchão para fazer o movimento completo, com a minha ajuda em maioria dos casos. Os alunos que tinham dificuldade em manter a verticalidade do corpo, pedi-lhes que fizessem o movimento por cima de uma linha que estava marcada no chão, de forma a orientarem-se mais facilmente, seguindo assim a linha. Estas estações funcionaram em sistema rotativo.

Em relação ao voleibol a situação de jogo já se encontra perto do esperado para quase a turma toda. A turma foi dividida em dois grupos de trabalho. Um deles era composto por 10 alunos, os mais adaptados. Portanto fizeram jogo formal de 5x5 na rede, onde tiveram preocupação em executar os 3 toques e manter a bola sempre no ar. Correu bastante bem e mostrou ser um grupo de trabalho cooperante para as próximas aulas. O serviço será algo que deve ser trabalhado nas próximas aulas. Os restantes 5 alunos, que são os que têm mais dificuldades no manuseamento da bola trabalharam à parte e fizeram então um pequeno jogo entre eles que tinham como objetivo principal, manter a bola no ar o máximo de tempo possível, podendo usar os vários elementos aprendidos no voleibol. Já correu melhor do que nas últimas aulas, conseguindo manter por um período de tempo maior a bola no ar.

Na próxima aula, o formato da aula será idêntico, formando assim dois grupos de trabalho no voleibol.

ANEXO 9: Plano de Aula



Agrupamento de Escolas Amadeo De Souza-Cardoso
Escola Básica Amadeo De Souza-Cardoso, Amarante
Ano Letivo 2019/2020



Plano de Aula		
Professor: João Azevedo	Ano: 9º.	Unidade didática: Ginástica Artística e Voleibol
Aula da U.D.: 14 e 15	Data: 06/02/20	Hora: 8h40 às 10h25
Instalações: Pavilhão Desportivo	Nº de alunos: 15	Tempo horário: 100 min Tempo Útil: 80 min
Material: Apito, Sinalizadores, Minitrampolim, Espaldar, Colchões, Roiter, Banco Sueco, Bolas de Voleibol, Rede		

Objetivo Específico	Domínio das ações ofensivas e defensivas no voleibol; Domínio das determinantes técnicas em ginástica artística (rolamento à frente, rolamento à retaguarda; apoio invertido (pino); saltos; roda)
Função didática	Exercitação
Conteúdos	Rolamento à frente, rolamento à retaguarda, apoio invertido (pino), saltos, roda, ações ofensivas e defensivas no voleibol

Objetivos Operacionais	
1º	
Ação: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio invertido; Saltos; Roda	
Contexto: 3 estações	
Critérios de êxito: Posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo; Correto apoio frontal e colocação das mãos; Chamada e impulso a dois pés; Mãos colocadas paralelamente	
2º	
Ação: Ações ofensivas e defensivas	
Contexto: 4x4	
Critérios de êxito: Colocar a bola no campo adversário sem que caia antes no próprio campo	

Tempo	Sequência de Tarefas	Estratégias	Esquemáticação
5'	Instrução Inicial/Organização	O professor espera que os alunos se equipem devidamente e de seguida junta todos os alunos à sua frente fazendo uma introdução da aula! Enquanto os alunos não se encontram equipados, o professor disponibiliza duas ou três bolas de uma modalidade que eles desejem jogar enquanto não se encontra a turma praticamente toda reunida. Informa os alunos sobre as regras que devem ter na aula para que não haja qualquer tipo de problemas. Manda tirar qualquer tipo de equipamento para que possam por em casa a integridade física, tais como relógios, pulseiras, brincos e colares. Apresentação do tema e exercícios a desenvolver na aula.	
7'	Aquecimento	Corrida contínua por trajeto delineado pelo professor! Alongamentos aos membros inferiores e posteriores no final da corrida.	
2'	I/O	Organização dos alunos para a tarefa seguinte;	
30'	1º Objetivo Operacional	Neste primeiro momento da aula será direcionado para a ginástica, dividindo assim à semelhança das últimas aulas a turma em 3 estações diferentes. Rolamentos à frente e à retaguarda com o Apoio invertido; Saltos e Roda. No apoio invertido os alunos que já têm facilidade poderão fazer com ajuda ou não do colega ou do espaldar, se ainda não tiver total controlo poderá fazer o apoio facial invertido que funciona como progressão, colocando os braços e a cabeça no chão formando um triangulo. Os alunos que já assume total controlo deverão tentar sair em rolamento após o momento da extensão completa no pino. No rolamento à frente executar-se-á através de um plano inclinando, com o roiter por	

		<p>baixo do colchão, o movimento de rolamento, colocando as mãos no solo à frente dos pés, queixo no peito, impulsão de pernas, repulsão de braços e posição arredondada do tronco até ao apoio dos pés no solo. No caso do rolamento à retaguarda, a ideia é a mesma, mas o aluno coloca-se de costas para o colchão. Caso os alunos atinjam sucesso nestes mesmos, executarão sem roiter, apenas com o colchão.</p> <p>Haverá tempo ainda para experimentar o rolamento à frente com salto, colocando neste caso um objeto à frente pelo qual os alunos devem saltar por cima dele e efetuar o rolamento na dianteira.</p> <p>No caso dos saltos, serão efetuados através do minitrampolim para o colchão. Os alunos devem tentar fazer os diferentes tipos de saltos, desde a meia pirueta, pirueta, carpa, etc... Os saltos devem ser feitos o máximo possível para cima, não só por questões de segurança, mas também para que o aluno tenha tempo de executar o salto devidamente. Na estação da roda como forma de progressão os alunos usarão o banco sueco, treinando assim a colocação das mãos e da passagem do corpo de um lado para o outro. Para que a roda tenha sucesso deverá ser feito um bom afundo frontal, rotação de $\frac{1}{4}$ do tronco, a segunda mão voltada para a primeira paralelamente e pernas estendidas. Estas estações funcionarão em sistema rotativo para que todos passem por todas as estações.</p>	
2'	I/O	Organização dos alunos para a tarefa seguinte;	
		Como o sucesso dos alunos muitas das vezes cresce em situação de jogo, neste segundo e último momento da aula, a turma será dividida em alunos bons e menos	

30'	2º Objetivo Operacional	bons. Deste modo os 8 alunos bons, que demonstram boa facilidade de execução de movimentos no jogo de voleibol, farão uma situação de jogo 4x4 na rede. Preocupando-se com a regra dos 3 toques obrigatórios, e deverão tentar sempre passar por 3 colegas diferentes. Devem ainda preocupar-se em definir bem as suas posições, e ter o seu passador, como homem que dá o segundo toque. Devem ainda fazer o sistema rotativo, sempre que recuperam a posse de bola, executando deste modo o serviço. Poderá ser momento para introduzir o remate neste grupo de alunos. Os restantes alunos ficarão ao lado a treinar as diferentes componentes, como o passe, manchete, serviço, etc... Um jogo que será realizado com estes alunos será aquele de todos em roda tentar dar um mínimo de 20 toques sem deixar cair a bola, tentando aplicar com o máximo critério as diferentes componentes.	
2'	100	Organização dos alunos para a tarefa seguinte;	
3'	Retorno à Calma	Alongamentos nos membros inferiores e posteriores para que não ocorram tantas dores posteriormente nos grupos musculares trabalhados.	
4'	Conclusão da Aula	Os alunos sentam-se à frente do professor, e falam sobre a aula, relembando aspetos importantes a reter bem como as suas principais dificuldades na realização dos exercícios. O professor fala do tema da aula seguinte. Relembra ainda aos alunos da peça de fruta que estava combinado trazerem.	

Observações:

Nota: Toda a esquematização dos exercícios era feita à mão, depois do plano ser impresso.

ANEXO 10: Ficha de Observação

UD:	_____	Aluno Avaliado: _____
Data:	__/__/__	Aluno Avaliador: _____
Professor:	_____	_____
Prática de Ensino Supervisionada - PES		Nota
1º Parâmetro – INTRODUÇÃO À AULA		
No início da aula, o professor, de forma clara e sem perda de tempo informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da U.D., sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.), não se observando dispersão dos alunos.		
2º Parâmetro – MOBILIZAÇÃO DOS ALUNOS PARA AS ATIVIDADES		
O professor intervém sistemática, correta e estrategicamente com os alunos (individual, grupo ou turma) solicitando a superação das suas capacidades na realização das tarefas incentivando-os, assim, a participar ativamente nas atividades propostas.		
3º Parâmetro – ORGANIZAÇÃO, CONTROLO E SEGURANÇA DAS ATIVIDADES		
O professor organiza a atividade no espaço de aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos de aula e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de eficácia da aula.		
4º Parâmetro – GESTÃO DE RECURSOS		
O professor faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo de Empenhamento Motor.		
5º Parâmetro – INTRUÇÃO/INTRODUÇÃO DAS ATIVIDADES		
O professor explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns alunos e/ou auxiliares de ensino, para apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia do tempo.		
6º Parâmetro – REGULAÇÃO DAS ATIVIDADES		
O professor intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus alunos, corrigindo (feedback), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/conduta apropriada/sócio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos.		
7º Parâmetro – LINGUAGEM UTILIZADA		
O professor utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.		
8º Parâmetro – SEQUÊNCIA DA AULA		
A aula apresenta uma estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos.		
9º Parâmetro – CONCLUSÃO DA AULA		
O professor conclui a aula de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade (dando feedback aos alunos) e despertando os alunos para as etapas seguintes da U.D. (extensão dos conteúdos – aulas seguintes).		
10º Parâmetro – CONCORDÂNCIA COM O PLANO/ADAPTABILIDADE NA AULA		
A aula decorre genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas, o professor revela capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.		
		Nota convertida:
Notas:		

ANEXO 11: Avaliação Formativa



AVALIAÇÃO FORMATIVA DO ___º PERÍODO

Turma: _____

AULAS	Atitudes e Valores / Conhecimentos																					TOTAL						
	1 Set	2 Set	3 Out	4 Out	5 Out	6 Out	7 Out	8 Out	9 Out	10 Out	11 Nov	12 Nov	13 Nov	14 Nov	15 Nov	16 Nov	17 Nov	18 Nov	19 Nov	20 Dez	21 Dez	P	R	S	A	C	Q	
1. Ana Oliveira																												
2. Ana Pinto																												
3. Bruno Magalhães																												
4. Carolina Silva																												
5. Diana Barbosa																												
6. Diogo Leite																												
7. Diogo Martins																												
8. Gil Fernandez																												
9. Luis Miguel																												
10. Luis Pereira																												
11. Luis Ferreira																												
12. Miguel Ferreira																												
13. Paulo Pereira																												
14. Sergio Coelho																												
15. Tatiana Carqueira																												
16. Vitor Teixeira																												

LEGENDA: **P** – Participação; **R** – Responsabilidade; **S** – Sociabilidade; **A** – Autonomia; **C** – Atitude Crítica / **Q** – Questionamento
(cada caractere registado corresponde a uma aula em que o aluno teve um comportamento desvio em relação ao esperado)

0 ou 1 registos – Nível 5

2 ou 3 registos – Nível 4

4 ou 5 registos – Nível 3

6 ou 7 registos – Nível 2

8 ou mais registos – Nível 1

ANEXO 12: Avaliação Sumativa**Grelha de Avaliação Prática de Andebol**

Nome	Passes, Drible, Remate	Ações Ofensivas e Defensivas	Comportamento em campo/Respeito pelas regras
Ana Oliveira			
Ana Pinto			
Bruno Magalhães			
Carolina Silva			
Diogo Leite			
Diogo Martins			
Gil Fernandez			
Luis Miguel			
Luis Pereira			
Luis Ferreira			
Miguel Ferreira			
Paulo Pereira			
Sérgio Coelho			
Tatiana Cerqueira			
Vitor Teixeira			

A classificação é feita através de números de 1 a 4.

- 1- Não executa corretamente
- 2- Executa com algumas dificuldades
- 3- Executa com poucas dificuldades
- 4- Executa corretamente

Parâmetros a serem avaliados:

Passes, Drible e Remate: O passe deve ser feito dirigido para o peito do colega assim como o olhar; Passe de ombro deve ser feito com o braço a formar um ângulo de 90 graus com o tronco e o picado deve descrever uma trajetória contra o chão de forma a ir de encontro ao colega; O drible é feito com apenas uma mão e o olhar deve ser dirigido em frente, controlando o movimento da extensão do braço e da palma da mão, que é a superfície que contacta com a

bola; O remate deve ser feito com precisão e extensão completa do braço, formando no início do processo uma angulo de 90 graus com o tronco, á semelhança da posição no passe.

Ações ofensivas e defensivas: -Neste aspeto vai ser avaliado a capacidades de o aluno atacar organizadamente, ocupando o seu corredor e respeitando o dos colegas; -Atacar baliza, tentando criar espaços; -Receber um passe em movimento; -Na defesa fletir pernas e manter braços esticados (posição básica defensiva); - Ocupar de igual modo o seu corredor e deslocar-se em posição básica defensiva

Comportamento em campo/ Respeito pelas regras: - Compreender as regras básicas de jogo, desde o numero de passos a dar com a bola na mão; -efetuar reposição lateral; --jogar com os colegas e não individualmente; ter fairplay e entreaajuda com os colegas

ANEXO 13: Teste Escrito

Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza Cardoso
Ano Letivo 2019/2020- 1º Período

**Ficha de Avaliação Formativa**

Nome: _____ Nº: _____ Data: _____

A presente ficha de avaliação formativa tem como objetivo avaliar as tuas capacidades em adquirir pequenas competências sobre o Atletismo e o Andebol que foram ao longo do período trabalhadas e discutidas! A ficha de avaliação está composta por 8 perguntas de escolha múltipla, 4 sobre atletismo e 4 sobre andebol. Deves escolher apenas uma das alíneas em cada pergunta. Cada pergunta vale 12,5%, pelo que deves acertar pelo menos 4 perguntas para obteres nota positiva. Bom trabalho!

1- Qual o número de jogadores pelo qual é composta uma equipa de andebol?

- a) 8
- b) 5
- c) 9
- d) 7

2- Quais o nome das duas técnicas de transmissão do testemunho aprendidas na corrida de estafetas?

- a) Transcendente e Ascendente
- b) Ascendente e Descendente
- c) Descendente e Transcendente
- d) Ascendência e Descendência

3- No jogo de andebol quando a bola vai para fora pelas linhas laterais, como devemos repor a bola em jogo?

- a) Pisar a linha lateral e efetuar passe
- b) Não pisar a linha lateral e efetuar o passe
- c) Dar a bola ao árbitro para repor em jogo
- d) Passar a bola pelo chão para o colega



Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza Cardoso
Ano Letivo 2019/2020- 1º Período



4- Quando vamos passar o testemunho ao nosso colega, ele deve estar?

- a) Parado a olhar para a frente
- b) Em corrida a olhar para a frente
- c) Em corrida a olhar para trás
- d) Parado a olhar para trás

5- Qual o nome da linha que limita a área?

- a) Linha 5 metros
- b) Linha 11 metros
- c) Linha 6 metros
- d) Linha 10 metros

6- No lançamento do peso como deve ser efetuada a projeção da bola?

- a) Para cima e para o lado do braço de lançamento
- b) Para cima e para frente
- c) Para baixo e para a frente
- d) Para baixo e para o lado do braço de lançamento

7- Como deve ser o posicionamento do jogador quando está a defender um ataque?

- a) Tronco esticado, pernas esticadas, e braços no ar
- b) Tronco esticado, pernas esticadas, e braços em baixo
- c) Tronco esticado, pernas fletidas, e braços no ar
- d) Tronco esticado, pernas fletidas, e braços em baixo

8- No lançamento lateral sem deslocamento existe flexão da perna? Se sim, qual?

- a) Não, não existe flexão da perna
- b) Sim, existe flexão da perna do mesmo lado do braço lançador
- c) Não, existe apenas, flexão do braço lançador
- d) Sim, existe flexão da perna do lado contrário ao braço lançador

ANEXO 14: Grelha Excel de Avaliação

EB Amadeo de Souza Cardoso																				
Educação Física																				
1º Período																		Ano Letivo: 2019 / 2020		
Turma: 9ºD		Conhecimentos/Aprendizagens 70%										Atitudes e Valores 30%					100%		Período	
Nº	Nome	Nível Prestação das Aulas 30%			Avaliação Prática da Unidade 10%			Questão Aula 10%		Apti Física 20%		Part	Resp	Socia	Autono	At Crit	Nota	Avali a	1º	
1	Ana Oliveira	65	75	21	70	75	7,3	88	8,8	60	12	60	80	60	80	70	70	3	4	Bom
2	Ana Pinto	55	50	15,8	50	55	5,3	88	8,8	47	9,4	50	60	50	50	50	55	2	3	Satisfaz
4	Bruno Magalh	70	70	21	60	75	6,8	75	7,5	60	12	80	80	80	60	80	70	3	4	Bom
5	Carolina Silva	70	75	21,8	65	70	6,8	75	7,5	65	13	80	80	80	80	80	73	3	4	Bom
6	Diogo Leite	90	95	27,8	93	94	9,4	75	7,5	93	19	90	90	90	90	90	90	4	5	Muito Bom
7	Diogo Martins	95	97	28,8	96	98	9,7	100	10	95	19	90	90	90	100	90	95	4	5	Muito Bom
8	Gil Fernandez	93	93	27,9	94	94	9,4	88	8,8	90	18	90	90	90	90	90	91	4	5	Muito Bom
9	Luís Miguel	90	95	27,8	85	90	8,8	88	8,8	90	18	90	90	90	90	90	90	4	5	Muito Bom
10	Luís Pereira	94	90	27,6	97	93	9,5	75	7,5	93	19	90	80	90	90	90	90	5	5	Muito Bom
11	Luís Ferreira	90	90	27	85	90	8,8	88	8,8	85	17	90	90	80	80	90	87	3	4	Bom
12	Miguel Ferreir	94	94	28,2	90	93	9,2	63	6,3	93	19	85	92	92	93	94	90	4	5	Muito Bom
13	Paulo Pereira	92	92	27,6	93	94	9,4	63	6,3	93	19	90	90	92	95	95	90	5	5	Muito Bom
14	Sérgio Coelho	70	72	21,3	70	75	7,3	63	6,3	65	13	70	70	75	80	70	70	3	4	Bom
15	Tatiana Cerqu	50	50	15	30	30	3	30	3	50	10	60	60	60	80	60	50		3	Satisfaz
16	Vitor Teixeira	90	90	27	90	90	9	75	7,5	85	17	90	80	80	90	90	86	3	4	Bom

ANEXO 15: Ficha de Autoavaliação

	Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza - Cardoso	Educação Física - 2/3º Ciclo	
	AUTO-AVALIAÇÃO	Ano Letivo de 2019 / 2020	Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Domínio Cognitivo e Psicomotor - 70 %	1º Período					2º Período					3º Período				
	F	NS	S	B	MB	F	NS	S	B	MB	F	NS	S	B	MB
Execução dos Elementos técnicos específicos de cada modalidade															
Execução dos Elementos táticos específicos de cada modalidade															
Conhecimento e aplicação prática das regras de Jogo de cada modalidade															
Domínio da oralidade / Questões aula / Relatórios															
Aptidão Física e desempenho ao longo das aulas															

Atitudes e Valores 30 % (Domínio Sócio-Afetivo)	1º Período					2º Período					3º Período				
	F	NS	S	B	MB	F	NS	S	B	MB	F	NS	S	B	MB
Participação e Empenho nas aulas															
Assiduidade e Pontualidade															
Comportamento e respeito pelos outros (sociabilidade)															
Atitude crítica (capacidade de auto e heteroavaliação)															
Autonomia (capaz de trabalhar autonomamente/sozinho)															
Responsabilidade															
Hábitos de Higiene															

Legenda:		Nível
F	Fraco	1
NS	Não Satisfaz	2
S	Satisfaz	3
Bom	Bom	4
MB	Muito Bom	5

	Nível	Data	Assinatura
1º Período			
2º Período			
3º Período			