

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Relatório de Estágio



Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Catarina Emília de Oliveira Vaz

Vila Real, 2021

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Orientador: **Professor Luís Vaz**

Mestranda: **Catarina Emília de Oliveira Vaz**

Vila Real, 2021

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

Agradecimentos

A concretização do presente trabalho só foi possível graças ao apoio incondicional de diversas pessoas, às quais não poderia deixar de expressar os meus mais sinceros e reconhecidos agradecimentos.

Em primeiro lugar, quero demonstrar todo o apreço ao meu orientador, Professor Dr. Luís Vaz, pela ajuda e disponibilidade demonstradas nos momentos cruciais para o desenvolvimento deste trabalho.

Ao meu orientador da Escola Secundária de Sé, Dr. Augusto Miguel, pelo bom ambiente de trabalho que me proporcionou e, acima de tudo, pela amizade e pelo companheirismo.

A todos os professores do grupo de Educação Física da Escola Secundária de Sé, por me terem recebido tão bem e pelo companheirismo que me proporcionaram, assim como ao Diretor da Escola, Dr. Carlos Dinis, por ter aceitado a minha proposta e por me ter recebido tão bem.

Aos meus pais, Constantino e Lurdes, que sempre me apoiaram e me permitiram seguir o que eu escolhi para o meu trajeto profissional. Vós sois as minhas maiores referências de proatividade, dedicação, empenho, superação e, acima de tudo, por serem pais presentes, preocupados e amigos. Obrigada por tudo o que fizestes, fazeis e fareis por mim. Sem vós, eu não era nem metade do que eu sou, profissional e pessoalmente.

Às minhas irmãs, Sandra e Ita, por tudo o que elas sabem que fizeram, fazem e irão fazer por mim. Vós sois o meu porto de abrigo, as minhas companheiras, confidentes e amigas. Tenho um cordão umbilical ligado a vós todos os dias e muito do que sou como pessoa, devo-o a vós. Estou e estarei eternamente endividada para convosco. Adoro-vos infinitamente.

Ao meu marido, Teixeira, meu companheiro e amigo, que tem a paciência de aturar todos os meus desvaneios, obrigada pelo amor, respeito, ajuda e amizade, por me fazeres sorrir e sentir amada todos os dias, mas, acima de tudo, obrigada por respeitares as minhas decisões. Sou muito feliz ao teu lado e não mudaria nada em nós. Amo-te hoje e sempre.

Ao meu amor maior, a minha filha Áurea, que me deixa trabalhar mesmo quando quer brincar, porque sabe e percebe que a mamã tem de estar ao computador para cumprir os seus compromissos. És o ser humano mais lindo. Amo-te eternamente e infinitamente.

Aos meus sobrinhos, Eduardo, Mimi, Diogo e Sofia, que são uma parte de mim e por quem nutro um amor incondicional. Obrigado pela paciência e por me fazerem sempre sorrir. Adoro-vos.

Ao meu cunhado Karikas que me alegra por ser tão pateta, às vezes. Obrigada por estares presente na minha vida e te preocupares comigo. Adoro-te.

Aos meus amigos, Hélder e Liliana que me apoiaram durante este caminho e me apoiam em tudo o que acontece na minha vida. Obrigada pela vossa amizade e companheirismo.

A ti, Perrinha, meu cunhado e irmão. Aprendi com o tempo a admirar-te, respeitar-te e aos poucos foste preenchendo um espaço insubstituível na minha vida e no meu coração. Vi-te a começar o teu percurso e foste tu o exemplo que quis seguir. Meu mestre, meu mentor a quem eu devo tudo o que sou como profissional. Pela primeira vez, estou a terminar algo na nossa área sem ter o teu *feedback*, o teu apoio, a tua orientação e foi difícil e doloroso, fiquei mesmo desorientada, mas depois lembrei-me que se estivesses aqui ao meu lado estarias a chatear-me a cabeça para terminar e dar o meu melhor, e assim o fiz. Não sei se um dia conseguirei chegar perto daquilo que era o professor e colega Paulo Alves, mas prometo que todos os dias vou trabalhar para ser melhor. Aprendi muito contigo. Estaria aqui infinitamente a enumerar tudo o que me ensinaste e, por isso, o meu eterno bem haja... por me teres construído, não só como profissional, mas também como pessoa e obrigada por me teres permitido entrar na tua vida e no teu coração. Um dia escreveste que eu sou a tua irmã casula e que podia sempre contar contigo para tudo e a verdade é que cumpriste, já que não falhaste uma única vez. Dói-me pensar que não vou estar mais contigo fisicamente, mas acredito que onde quer que estejas, vais continuar a olhar por mim, porque para mim tu só ganhaste asas para voar e passaste a ser o meu mensageiro entre o céu e terra. Continuas a ser o meu exemplo a seguir hoje e sempre. Adoro-te.

Resumo

O estágio curricular ostenta-se como fase fulcral no processo de formação de docentes e tem como finalidade aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos, visando o crescimento profissional e pessoal enquanto docente. O presente documento surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e tem como finalidade realizar uma reflexão crítica, descritiva e pormenorizada da Prática de Ensino Supervisionada (PES) realizada no ano letivo 2020/2021. O estágio decorreu no Agrupamento de Escolas da Sé em Lamego, na Escola Básica/Secundária da Sé, supervisionado pelo Professor Cooperante Augusto Miguel e pelo Professor Orientador Luís Vaz. A prática pedagógica atuou sobre duas turmas do secundário (11º ano) e o percurso foi abraçado pela professora estagiária com garra e afinco, ultrapassando várias adversidades e obstáculos, mostrando-se sempre disponível para atuar em qualquer frente. Uma experiência única de partilha, cumplicidade, desafios, de gerir e refletir processos, de análise crítica, de adaptações face à pandemia e da respetiva gestão das dificuldades sentidas pelos alunos por força da situação que assolava o país e o mundo. O relatório de estágio visa descrever e refletir sobre o trabalho realizado durante o ano letivo da professora estagiária, analisando os procedimentos e intervenções retirando conclusões sobre o mesmo e encontra-se organizado em diversos pontos de forma a enquadrar o trabalho realizado ao longo do ano letivo, i.e., introdução, enquadramento do estágio pedagógico, enquadramento contextual, estágio pedagógico, ações científico-pedagógicas, atividades de intervenção no meio, reflexão e considerações finais referentes à análise pessoal do estágio, referências bibliográficas e anexos. Em suma, pretende-se uma reflexão generalizada das aprendizagens ocorridas em todos os parâmetros acima mencionados, de forma a apresentar os proveitos, dificuldades, obstáculos e vitórias ocorridos neste ano letivo.

Palavras chave: Estágio, Educação Física, Processo de formação e Reflexão pessoal.

Abstract

The curricular internship is the significant stage in the process of teachers' academic formation and aims to apply in real school context, the knowledge and the skills acquired along the academic studies as well as to promote the professional and personal growth of one as a teacher. This document arises in the context of the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary schools taught by the Universidade de Trás-os-Montes and Alto Douro and aims to carry out a critical, descriptive and detailed reflection of the Supervised Teaching Practice (PES) developed in the school year 2020/2021. The internship took place in the Agrupamento de Escolas da Sé located in Lamego, more precisely in Escola Básica/Secundária da Sé and it was guided by Professor Augusto Miguel and Professor Luís Vaz. The pedagogical practice was carried out in two secondary school classes (11th grade) and the path was embraced by the trainee teacher with strength and determination, overcoming various adversities and obstacles, always showing herself available to act towards them. A unique experience of sharing, complicity, challenges, managing and reflecting processes, critical analysis, adaptations to the pandemic and the respective management of the difficulties felt by students due to the situation that was devastating the country and the world. This internship report aims to describe and reflect on the work developed during the academic year of the trainee teacher, analysing the procedures and interventions, drawing conclusions about them, always aiming to do more and better. It is divided into several sectors in order to frame the carried out work, throughout the whole school year: introduction, pedagogical internship background, contextual framework, pedagogical internship, scientific and pedagogical actions, developed activities in the school environment, reflection and final considerations related to a personal analysis of the internship, bibliographic references and annexes. To sum up, it is aimed a generalized reflection of the developed learnings occurred in all the parameters mentioned above, in order to present the benefits, difficulties, obstacles and victories that happened and occurred in this school year.

Keywords: Internship, Physical Education, Training process and Personal Considerations.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract	IV
1. Introdução.....	- 1 -
2. Enquadramento do Estágio Pedagógico	- 3 -
2.1. Dimensão Pessoal	- 3 -
2.2. Expetativas em relação ao estágio pedagógico	- 4 -
3. Enquadramento contextual.....	- 5 -
3.1. Caracterização da Escola	- 5 -
3.1.1. O agrupamento.....	- 5 -
3.1.2. Meio envolvente.....	- 5 -
3.1.3. Missão e Objetivos	- 5 -
3.1.4. Orgânica.....	- 5 -
3.1.5. Infraestruturas	- 6 -
3.1.6. Recursos Humanos.....	- 7 -
4. Estágio Pedagógico.....	- 9 -
4.1. Turmas Atribuídas.....	- 9 -
4.1.1. 11ºA.....	- 9 -
4.1.2. 11ºC.....	- 9 -
4.2. Gestão do processo ensino-aprendizagem	- 10 -
4.2.1. Planeamento Anual	- 10 -
4.2.2. Planeamento das Unidades Didáticas	- 11 -
4.2.3. Planos de Aula	- 12 -
4.2.4. Realização/intervenção pedagógica	- 13 -
4.2.5. Controlo de Avaliação	- 14 -
4.2.5.1. Avaliação Diagnóstica.....	- 15 -
4.2.5.2. Avaliação Formativa.....	- 15 -
4.2.5.3. Avaliação Sumativa	- 16 -
4.2.6. Organização da Aula	- 16 -
5. Ações Científico- Pedagógicas.....	- 19 -

5.1. Ação Científico- Pedagógica Individual.....	- 19 -
5.1.1 Enquadramento.....	- 19 -
5.1.2 Objetivos	- 20 -
5.1.3 Dinamização.....	- 20 -
5.1.4 Considerações Finais.....	- 20 -
5.2 Ação Científico- Pedagógica Coletiva	- 21 -
6. Atividades de Intervenção no Meio	- 23 -
6.1. Objetivos	- 23 -
6.2. Metodologia	- 23 -
6.3. Caracterização da turma 11°C.....	- 24 -
6.3.1. Identificação dos alunos.....	- 24 -
6.3.2 Contexto Familiar	- 25 -
6.3.3. Percurso Escolar	- 27 -
6.3.4. A escola.....	- 28 -
6.3.5. A saúde	- 29 -
6.3.6. Hábitos Diários	- 30 -
6.3.7. Tecnologia	- 31 -
6.3.8. Subsídio	- 32 -
6.3.9. Aulas de Educação Física	- 32 -
6.3.10. Atividade Física	- 33 -
6.3.11. Ocupação Tempos Livres	- 34 -
6.4. Considerações Finais.....	- 34 -
7. Reflexões e Considerações Finais	- 37 -
8. Referências Bibliográficas.....	- 39 -
9. Anexos	- 43 -
9.1. Ficha Bibliográfica	- 43 -
10. Apêndices	- 45 -
10.1. Plano Anual.....	- 45 -
10.2. Plano Trimestral	- 45 -
10.3. Unidades Didáticas.....	- 47 -
10.4. Planos de Aula	- 53 -

10.5. Plano de treino aulas online - 55 -

Ilustração 1- Sistematização das matérias a lecionar - 11 -

1. Introdução

No segundo ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, decorre o estágio pedagógico que se apresenta como o culminar de um percurso académico. O estágio pedagógico decorreu num estabelecimento de ensino da região do Douro, em Lamego, designadamente no Agrupamento de Escolas da Sé, na Escola Básica/Secundária da Sé durante o ano letivo de 2020/2021, orientado pelo Professor Cooperante Augusto Miguel e pelo Professor Orientador Luís Vaz.

O estágio pedagógico no processo de formação de futuros docentes de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário visa uma primeira aproximação à prática profissional, promovendo uma aprendizagem de aquisição de saberes profissionais: o saber fazer e o saber julgar as ações didáticas e pedagógicas. No estágio pedagógico foi-nos atribuído o encargo de lecionar duas turmas de 11º ano durante todo o ano letivo, nomeadamente as turmas do 11º A e 11º C.

O relatório de estágio, por sua vez, visa mostrar, descrever e analisar a atividade letiva, refletindo sobre as competências adquiridas, as estratégias de planeamento e gestão adotadas no processo do estágio, retirando conclusões sobre a mesmo. Bem sabemos que o professor está constantemente obrigado a problematizar a sua prática pedagógica e a questionar as estratégias utilizadas. Na verdade, a maneira como se lida com as diferentes situações que vão ocorrendo é carregado de angústias e, até, de dilemas que, na maioria das vezes, só são passíveis de ser ultrapassadas através de uma reflexão individual e/ou partilhada. Por conseguinte, exige-se ao professor a capacidade de refletir de forma crítica, em conjunto com outros intervenientes do processo de ensino/aprendizagem, sobre o seu trabalho e sobre a sua forma de agir (Santana, 2007). É, ao longo deste trajeto que, muitas vezes, o professor recorda as palavras de Arendt (2007), quando afirma que “a educação é o ponto em que decidimos se amamos o mundo o bastante para assumirmos a responsabilidade por ele” (p. 247). É na elaboração deste tipo de trabalho que temos a oportunidade de aferir se, como Bacich, e Moran (2018) atestam, oferecemos aos alunos uma educação instigadora, estimulante, provocativa, dinâmica, que, como defendido pelo autor, deve ser adjetivada daquela forma desde o começo e em todos os níveis de ensino.

Este trabalho encontra-se organizado em nove capítulos e começou-se por apresentar os principais temas desenvolvidos ao longo do relatório, seguido do enquadramento do estágio pedagógico abordando as expectativas em relação ao mesmo. Posteriormente, realiza-se o enquadramento contextual expondo a caracterização da escola em questão, referindo-se as turmas atribuídas à professora estagiária e a gestão do processo ensino-aprendizagem, elencam-se as atividades de ações científico-pedagógicas, atividade de intervenção no meio, nomeadamente, a direção de turma, a caracterização da turma e o estudo de caso. Por último, elaborou-se uma reflexão e considerações finais, e as diversas referências bibliográficas usadas neste trabalho.

2. Enquadramento do Estágio Pedagógico

2.1. Dimensão Pessoal

Nascida a 9 de maio de 1984, na cidade de Lamego, filha de Constantino José da Costa Vaz e Maria de Lurdes de Jesus Oliveira Vaz, com duas irmãs Sandra Cristina Oliveira Vaz e Áurea Delfina Oliveira Vaz, a referente estagiária, Catarina Emília Oliveira Vaz, sempre teve a educação física como a disciplina preferida, considerando o professor como uma referência.

O seu percurso escolar iniciou-se em 1987 no Colégio Imaculada Conceição em Lamego até ao ano de 2000, concluindo assim o 9º ano de escolaridade. Já aqui era notório a predisposição para a Educação Física e gosto pela mesma, mas foi no final do 8º ano que a escolha pelo ensino foi definida. O ensino da disciplina por excelentes profissionais e o convívio com alunos da Licenciatura em Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, fez com que essa escolha se confirmasse. Assim, terminado o 3º ciclo, ingressou no ensino secundário com formação técnica de Desporto do 10º ao 12º ano na Escola Secundária Latino Coelho em Lamego onde encontrou mais um excelente profissional que a motivou ainda mais a seguir este caminho. Chegada a hora de concorrer para a faculdade, em 2005, decide, por conselho de alguém muito especial e importante, candidatar-se à Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no curso de Professores de Ensino Básico (variante de Educação Física) para ficar com a especialização do ensino no primeiro e segundo ciclo de Educação Física. Este curso deu-lhe a base necessária de pedagogia de ensino geral e específica em educação física, mas ela sabia que não iria ficar por aqui. Terminada a licenciatura, candidatou-se ao Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e permaneceu durante um ano, mas interrompeu porque a vida a levou por outros caminhos. Durante 10 anos, dedicou-se ao *fitness*, realizando imensas formações específicas na área, formação em *Personal Training* (PT), formação em Osteopatia e durante este tempo lecionou no 1º ciclo aulas de Educação Física no Agrupamento de Escolas no Agrupamento Vertical de Lamego, lecionou aulas de grupo, aulas de natação e deu formação na Escola de Hotelaria Douro-Lamego, onde se encontra até aos dias de hoje. Então, no ano passado resolveu terminar os estudos no mestrado, cumprindo assim os seus objetivos académicos.

A sua escolha na UTAD foi acima de tudo por incentivo e opinião positiva de alunos

que frequentaram a Instituição, mas também se prende à sua credibilidade e aos seus docentes.

2.2. Expetativas em relação ao estágio pedagógico

As expetativas em relação ao estágio eram as melhores. A escolha da escola onde a Professora Estagiária viria a realizar a prática de ensino supervisionada, foi preferencialmente na cidade do Lamego, onde reside, realizando uma autoproposta de realização do mesmo com o Agrupamento de Escolas da Sé, na Escola Básica/Secundária da Sé, na qual propôs estágio no ano letivo de 2020/2021, sendo bem-recebida por todos os elementos da comunidade educativa. Um dos fatores que a levou a escolher esta escola deve-se ao facto de a mesma estar localizada muito próximo do seu local de trabalho, mas, acima de tudo, prende-se ao facto de ser uma escola desconhecida da Professora Estagiária, não tendo qualquer laço de efetividade ou de conhecimento com o Pessoal Docente e Não Docente da escola em questão, colocando-a assim fora da sua zona de conforto e, com isso, potenciando mais as suas competências profissionais e pessoais.

Visto que foi a única estagiária nesta escola, as primeiras semanas foram de adaptação à escola, resolução das turmas que iriam atribuir, assim como de preparação para o ano letivo 2020/2021, ou seja, planeamento anual e trimestral, unidades didáticas, planos de aula, tabelas de assiduidade e de comportamento e grelhas de avaliação. Iniciado o ano letivo, foi muito útil a bagagem que a estagiária já trazia nas suas costas, que ajudou a monitorizar as primeiras aulas no primeiro período, com segurança e assertividade, definindo assim a sua relação professora(a) e aluno. Contudo, algumas dúvidas e incertezas despontaram relativamente às estratégias a adotar, sendo que essas dúvidas, com o tempo e prática, foram “respondidas” ao longo do processo de ensino-aprendizagem, conforme foi conhecendo os alunos.

3. Enquadramento contextual

3.1. Caracterização da Escola

A caracterização do estabelecimento de ensino onde a estagiária iria desenvolver o seu estágio pedagógico foi uma fase fundamental na ordem de trabalho, visto ser uma ferramenta fundamental para a identificação e compreensão da realidade e do contexto de inserção enquanto docente durante o ano letivo. Pretende-se identificar e descrever as estruturas físicas, assim como o seu envolvimento e dinâmicas de funcionamento. Para tal, recorreu-se ao regulamento interno (RI), ao projeto educativo escola (PEE) e o plano anual de atividades do Agrupamento da Escola da Sé, através de um conjunto de fontes de informação.

3.1.1. O agrupamento

Constituído em 2007/2008, o Agrupamento de Escolas da Sé passou por um processo de reconfiguração da sua composição em 2012/2013, passando a ser constituído pelo Centro Escolar de Lamego nº2 (CEL2), pelo Centro Escolar Lamego Sudeste (CELS), por três Jardins de Infância isolados, a funcionar em Britiande, em Cepões e em Valdigem e pela Escola Básica e Secundária da Sé, que funciona como escola sede.

3.1.2. Meio envolvente

Inserido no concelho de Lamego, pertencente ao distrito de Viseu, à NUT II – Região Norte e à Comunidade Intermunicipal do Douro – CIMDOURO (NUT III), encontra-se o Agrupamento da Escola da Sé. Localiza-se na freguesia de Lamego, na Avenida Dom Egas Moniz.

3.1.3. Missão e Objetivos

A missão da escola consiste na prestação de um serviço educativo dando “Um contributo determinante para a transformação dos alunos em cidadãos conhecedores, competentes e com capacidade de análise crítica para se constituírem em futuros atores de mudança social, num ambiente participativo, aberto e integrador”. (Carta de Missão do Diretor, 2017)

3.1.4. Orgânica

A estrutura de administração e gestão é constituída pelo Conselho Geral, que se subdivide em Conselho Pedagógico, Direção e Coordenadores de Estabelecimento e

Conselho Administrativo. O Conselho Geral é constituído por oito representantes dos docentes, quatro representantes dos pais e encarregados de educação, dois representantes dos alunos, dois representantes do pessoal não docente, três representantes da autarquia e dois representantes da comunidade local. O Conselho Pedagógico é constituído pelo diretor, coordenadores dos departamentos curriculares, coordenadores dos diretores de turma, representantes dos coordenadores de estabelecimento, representante da Educação Especial, representante dos projetos de desenvolvimento educativo, coordenador das bibliotecas do agrupamento, representante da equipa multidisciplinar e um membro a designar anualmente pelos restantes membros do conselho. A Direção é constituída por um diretor, uma subdiretora e três adjuntas do Diretor. Com a Direção, trabalha a coordenação do estabelecimento constituída pelo Coordenador no Centro Escolar de Lamego nº2 e a Coordenadora no Centro Escolar de Lamego Sudeste. Por último, o Conselho Administrativo é constituído pelo Diretor, Subdiretora e Coordenadora Técnica.

3.1.5. Infraestruturas

A escola sede é distribuída por três edifícios: central, oficinas e pavilhão gimnodesportivo. O edifício central é constituído por serviços administrativos, auditório, biblioteca, refeitório, rádio escola, reprografia, quinze salas normais, um laboratório de matemática, dois laboratórios de física e química, três salas de ciências, duas salas de educação visual e de educação tecnológica, três salas de informática e um centro de apoio à aprendizagem. Também encontramos o gabinete de diretores de turma, gabinete de saúde, gabinete da equipa multidisciplinar, duas salas de apoio a alunos com NEE, três gabinetes para a direção, bar dos professores, bar, sala de convívio de alunos, duas salas de professores, uma sala de pessoal não docente, carpintaria e oficina. Nas oficinas, encontramos três salas normais, uma sala de educação visual, uma sala de trabalhos oficinais, uma oficina de eletrotécnica, um laboratório de eletrotecnia e uma sala de mecanotecnia, dividida em espaço oficial e duas salas de aula. No pavilhão gimnodesportivo, temos uma sala de aula normal, dois balneários (feminino e masculino), uma sala de professores com um balneário, uma sala de pessoal não docente, um ginásio com arrecadação e um recinto desportivo com bancada e arrecadação. Junto ao pavilhão gimnodesportivo encontramos um polidesportivo exterior, pistas de atletismo e uma caixa de areia.

O Centro Escolar Lamego nº2 possui três salas para a educação pré-escolar, oito salas destinadas ao 1º ciclo, um centro de apoio e aprendizagem, receção, refeitório, gabinete da coordenação, sala polivalente, sala de informática, sala de professores, sala de pessoal, áreas técnicas, arrumos, casas de banho e uma sala de música. Nos espaços exteriores, encontramos zonas jardinadas, uma horta pedagógica, dois espaços cobertos para recreio e um polidesportivo.

O Centro Escolar Lamego Sudeste é constituído por quatro salas de 1º ciclo, duas para jardim de infância, três salas de atividades extracurriculares, uma sala de professores, uma sala de reuniões, uma sala polivalente, uma secretaria, um gabinete de coordenação e dois gabinetes multifuncionais e uma reprografia. Também tem um refeitório, uma sala de música, uma sala de informática, uma biblioteca/mediateca e amplos espaços exteriores.

3.1.6. Recursos Humanos

Relativamente aos recursos humanos, a escola dispõe de 150 professores, sendo 83% do quadro, 15% com graduação académica superior e 83% são detentores de uma licenciatura. O corpo não docente é formado por 61 pessoas repartidas por diferentes categorias: assistente técnico, assistente operacional e técnico superior.

4. Estágio Pedagógico

O estágio pedagógico é a última etapa no processo de formação de futuros docentes de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário que visa uma primeira aproximação à prática profissional. O aluno passa a professor e vai colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos, deixando de ser objeto da aprendizagem para passar a ser sujeito da aprendizagem, adquirindo um poder que “dar-lhe-á identidade e esta suportará autonomia e a responsabilidade” (Cunha, 2008) .

A prática pedagógica é supervisionada pelo Professor Cooperante e pelo Professor Orientador, que no caso são respetivamente Professor Augusto Miguel e Professor Luís Vaz, elementos de retaguarda, que refletem com a Professora Estagiária as propostas e verificam se está ou não a ser cumprido o inicialmente planeado.

A planificação surge no início do ano letivo, partindo da referência dos programas nacionais de Educação Física e requer por parte da Professora Estagiária uma reflexão profunda do processo de ensino aprendizagem, para que a sua aplicação prática corresponda às aprendizagens essenciais e aos objetivos específicos do programa.

4.1. Turmas Atribuídas

4.1.1. 11ºA

A turma de 11ºA é constituída por 23 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, variando as idades entre os 15 e os 17 anos.

A turma teve Educação Física durante o turno da tarde, sendo que a primeira aula da semana era à segunda-feira das 17h05 às 18h45, com duração de 90 minutos e a segunda aula ocorria às quartas-feiras das 17h55 às 18h45 com duração de 50 minutos. De uma forma geral, os alunos são respeitadores, empenhados, interessados, cientes das regras inerentes, com bom nível cognitivo e a ação motora tem um grande potencial. A nível socioafetivo, verifica-se que os alunos são equilibrados, com interação cooperativa, com socialização positiva, atitudes positivas e trabalho de equipa.

4.1.2. 11ºC

A turma de 11ºC é constituída por 13 alunos, sendo que 8 são do sexo feminino e 5 do sexo masculino e as idades variam entre os 15 e os 17 anos. As aulas de Educação Física ocorreram no turno da tarde, sendo que a primeira aula da semana decorreu à

segunda-feira das 15h20 às 17h00, com duração de 90 minutos e na quinta-feira das 17h00 às 17h55, com duração de 50 minutos.

No geral, a turma é simpática, com algum conhecimento das matérias, mas com potencial a nível motor, contudo são alunos que a nível socioafetivo apresentam algumas lacunas, nomeadamente no respeito uns pelos outros.

4.2. Gestão do processo ensino-aprendizagem

A planificação refere-se à ação e ao efeito de planificar. Queremos dizer que se refere ao ato de se organizar alguma coisa de acordo com um plano pré-estabelecido. Para tal, há que traçar objetivos que devem ser cumpridos juntamente com as ações requeridas para que esses objetivos possam **ser** alcançados. Planear é a base de todo o processo de Ensino-Aprendizagem, delineando os caminhos a percorrer, organizando a prática, de acordo com os objetivos. O ato de planear é, por isso, imprescindível ao trabalho docente (Santos, Cardoso&Lacerda (2016).A gestão do processo de ensino-aprendizagem é um trabalho que requer recolha de informação, recurso de materiais, organização das matérias e execução das mesmas. **Nas palavras de Zabalza (2003), planificar consiste em:**

converter uma ideia ou um propósito num curso de ação. Prever possíveis cursos de ação de um fenómeno e plasmar de algum modo as nossas previsões, desejos, aspirações e metas num projeto que seja capaz de representar, dentro do possível, as nossas ideias acerca das razões pelas quais desejaríamos conseguir, e como poderíamos levar a cabo, um plano para as concretizar (pp. 47-48).

4.2.1. Planeamento Anual

A elaboração do Plano Anual é fundamental para organizar o trabalho a ser realizado durante o ano letivo, estabelecendo assim uma alinha orientadora. Segundo Arends (2008), **a planificação do professor é a principal determinante daquilo que é ensinado nas escolas, sendo que, por essa razão,** planear e preparar o percurso do ensino do ano letivo é o primeiro passo para que o docente esteja bem preparado e tenha uma melhor perceção do caminho a percorrer.

No início do ano letivo', todo o material de apoio necessário para compreender a estrutura e organização da Escola Básica e Secundária da Sé, foi facultado para ser examinado de forma a identificar as diretrizes de intervenção, objetivos e missão da escola, compreender a organização da disciplina de Educação Física segundo as

orientações do grupo de Educação Física, o sistema de rotação das instalações desportivas (roulement) e a grelha de avaliação.

Finalizada a recolha de informação, iniciou-se a preparação da organização da prática pedagógica.

Na Escola Secundária da Sé, existe o *roulement*, que todos os docentes devem seguir para que tudo corra dentro dos parâmetros normais. Após uma reunião com o Professor Orientador, definiram-se as matérias a lecionar que foram sistematizadas na tabela que abaixo se apresenta:

Ilustração 1- Sistematização das matérias a lecionar

Turma	1º Período	2º Período	3º Período
11º A	→Andebol →Atletismo →(corridas) →Badminton →Futsal	→Atletismo(lançamentos) →Basquetebol (teórica) →Orientação(teórica)	→Voleibol →Ginástica de Aparelhos →Basquetebol
11ºC	→Modalidades de Orientação →Andebol →Atletismo (corridas) →Badminton	→Futsal, →Basquetebol(teórica) →Atletismo (Lançamentos) (teórica)	→Atletismo (lançamentos) →Basquetebol →Voleibol.

É de salientar que o planeamento anual sofreu alterações durante o 2º período por causa do período em confinamento. No final de cada período, eram realizados os testes FITescola.

4.2.2. Planeamento das Unidades Didáticas

Várias são as razões da organização do ensino em unidades didáticas, sendo que de entre elas se destaca a coerência lógica de um conjunto de assuntos, temas ou conteúdos, em torno de um objeto central, coerência portadora de um significado que facilite o seu ensino por parte do professor e a aprendizagem por parte dos alunos.

As unidades didáticas elaboradas estão divididas em sete pontos: População Alvo(Ano, Turma, alunos do Sexo masculino e feminino); Caracterização de Recursos(Temporais, Materiais e Humanos); Definição de Objetivos(Domínio Socioafetivo, Domínio Cognitivo e Domínio Psicomotor); Parâmetros de avaliação(Critérios,

Parâmetros e Ponderações de Avaliação e Critérios, Parâmetros e Ponderações de Avaliação para alunos portadores de atestado); Estrutura de Conteúdos de acordo com o número de aulas; Estratégias a utilizar na leção das aulas; Calendarização.

Dessa forma, criou-se um documento de apoio que ajuda a organizar as aprendizagens de uma forma sistematizada e progressiva, com um determinado conjunto de conteúdos sequenciados de acordo com as matérias selecionadas.

4.2.3. Planos de Aula

Consideramos que a planificação das aulas é fundamental na organização do trabalho docente e os planos de aula são instrumentos facilitadores e reguladores da prática dos professores com o intuito de verem cumpridos os objetivos a que se propõem, servindo, ainda, para desenvolver uma ação eficaz de ensino e aprendizagem. Corroborando com Serrazina (2012), consideramos que, ao planificar, o professor, muitas vezes, se depara com o facto de querer transmitir com sucesso os conteúdos curriculares aos seus alunos, e que estes os dominem e que, por outro lado, tem o desejo de se deixar guiar pelo modo como se aprende, pelas necessidades e possibilidades do aluno em causa.

Assim, os planos de aula promovem uma linha orientadora de operacionalização dos conteúdos e competências delineadas na unidade didática. De acordo com Aranha (2005), os planos de aula devem ser indicados por um tema principal de desenvolvimento, devem ser precisos nos objetivos, nos conteúdos, no método de ensino escolhido, na organização dos educandos e na avaliação, com processos com continuidade e flexíveis, possibilitando as alterações não previstas.

Posto isto, o plano de aula é constituído por cinco pontos diferenciados: cabeçalho, objetivos operacionais, descrição da aula, balanço e autoavaliação. No cabeçalho, encontramos designados vários itens começando pela unidade didática a ser trabalhada, o número de aula, data, hora inicial, hora final, tempo de aula, número de alunos, local, o nome do professor e material a ser utilizado, objetivo específico, conteúdos e função didática. De seguida, temos os diferentes objetivos operacionais onde se descreve a ação prevista, em que contexto irá ser executada e quais os critérios de êxito que os alunos teriam de realizar. Na tabela de descrição das tarefas propostas, é considerado o tempo real para a tarefa, o tempo parcial da tarefa, a situação da tarefa, a descrição da mesma, assim como as estratégias propostas e o esquema da tarefa que mostra o modo como a turma se encontra disposta. No balanço da aula, pretende-se realizar apontamentos sobre

a mesma, realizando uma avaliação comportamental dos alunos, uma avaliação das estratégias, o tempo de atividade motora, a dificuldade dos alunos, as dificuldades do professor, alterações futuras ao plano de aula ou adaptações e, por último, sugestões ou alterações futuras. Na autoavaliação, pretende-se que a Professora Estagiária realize uma avaliação a dez parâmetros cotando cada um com uma pontuação de zero (não executa) a três pontos (executa de modo excelente).

4.2.4. Realização/intervenção pedagógica

A realização da intervenção pedagógica é a fase onde se aplica todo o planeamento anteriormente designado, mas não depende apenas dessa gestão de trabalho. O ambiente onde se desenrolam as atividades, o comportamento do professor, a organização da aula, a gestão de tempo são fatores essenciais para que a aula flua com naturalidade, aumentando o envolvimento dos alunos para a prática, diminuindo o número de comportamentos inapropriados.

Para que as aulas decorressem em conformidade, foram estipuladas algumas regras para o bom funcionamento das mesmas. A primeira regra a ser referenciada foi o tempo que tinham para se equiparem e desequiparem, sendo que nas aulas de 90 min os alunos tinham 10 minutos para se preparem e no final da aula tinham 15 minutos. Nas aulas de 50 minutos, tinham 5 minutos para o equipar e 10 para o desequipar. De seguida, foram abordadas as regras de segurança de utilização das instalações desportivas e no espaço de aula, de acordo com as instruções elaborados pelo núcleo de Educação Física, segundo as orientações da Delegação de Saúde.

No decorrer do ano letivo, foram adotadas rotinas para ajudar na gestão de tempo, sendo que inicialmente os alunos colocavam-se dispostos em xadrez, de forma a cumprir as normas de segurança, onde se realizava um *briefing* sobre as tarefas a serem cumpridas. Seguiu-se o aquecimento organizado de acordo com a modalidade estipulada, a instrução dos diferentes objetivos operacionais e, no final da aula, realizava-se o alongamento com os alunos dispostos em xadrez e realizava-se o balanço final com ponte para a próxima aula. Durante toda a aula eram aplicados *feedbacks* individuais e em grupo.

No decorrer no segundo período, foram adotados novos métodos de ensino por causa do confinamento. Desta forma planearam-se aulas teóricas e aulas práticas. As aulas teóricas abordavam a modalidade planeada, onde por vezes eram apresentadas informações sobre a mesma e no final os alunos realizavam uma ficha de avaliação ou os

alunos realizavam uma apresentação sobre um conteúdo da modalidade e apresentavam na aula seguinte. Esta lecionação de aulas decorria no primeiro tempo da aula (aula síncrona) mas para o segundo tempo de aula (aula assíncrona) definiu-se planos de treino para os alunos realizarem em casa, onde tinham de preencher um formulário com o número de repetições de cada exercício. Nas últimas três semanas da pandemia, definimos alterar o registo de repetições para a realização de um vídeo da prática desportiva dos alunos segundo o plano de treino atribuído. Nas aulas de 50 minutos foram realizadas práticas desportivas *online*, nas quais a professora estagiária partilhava a aula que pretendia que os alunos realizassem e em tempo real os alunos executavam a tarefa, dando *feedback*, em tempo real, aos alunos.

Durante o ano letivo, a Professora Estagiária utilizou uma linguagem assertiva, clara e acessível sempre que instruía os alunos para uma tarefa, referindo sempre três aspetos essenciais e manteve um ambiente positivo, estimulando e enaltecendo o trabalho dos alunos. Contudo, nas primeiras aulas, existiram algumas dificuldades que se prenderam com a gestão de tempo de execução dos diferentes objetivos operacionais e bem como o facto de se ter de controlar alguns comportamentos desviantes. Contudo, consideramos que estas situações decorreram pelo facto de ser um natural período de adaptação dos alunos à Professora Estagiária, bem como o facto de a mesma ainda se estar a adaptar à nova e imposta modalidade de ensino.

4.2.5. Controlo de Avaliação

A avaliação pedagógica tem várias funções, mas a essencial prende-se com o controlo que classifica se os sistemas funcionam de forma eficaz e, sobretudo, que possibilita confirmar as decisões pedagógicas tomadas pelo professor. É um instrumento imprescindível no sistema educativo que permite a recolha de informações necessárias para examinar e avaliar as aprendizagens em concordância o planeamento. Tal como definido por Alkin (2011) é:

o processo de determinação das áreas que nos permite julgar a correção de uma decisão, a seleção e a recolha das informações necessárias à análise, com vista à enunciação das recomendações destinadas ao aperfeiçoamento do processo de instrução-educação.

Aranha (2004) por sua vez refere que

a avaliação se refere à recolha de informações necessárias para um (mais) correto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem. É a consciência do próprio sistema educativo.

A avaliação permite, segundo Aranha (2004), identificar problemas e resolvê-los, simplifica a tomada de decisões, autorizando executar as opções mais apropriadas para a eficácia pedagógica.

Segundo o mesmo autor, a avaliação é um processo dinâmico que deve responder às cinco questões fundamentais da Didática:

- 1- o quê? (parâmetros de avaliação)
- 2- a quem? (objeto de avaliação)
- 3- como? (critérios de avaliação)
- 4- porquê? (coerência das opções tomadas, medir o que realmente se pretende avaliar)
- 5- que resultados? (insucesso ou sucesso conseguido, relação entre as opções tomadas e o resultado alcançado).

Para além das questões didáticas, a avaliação classifica-se em avaliação diagnóstica, a formativa e sumativa e durante o ano letivo foram aplicadas as três.

4.2.5.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica efetua-se no começo de um programa de instrução e almeja estabelecer o nível de referência das capacidades dos alunos, sem qualquer intenção avaliativa. Esta análise permite realizar um diagnóstico da situação, estabelecendo as medidas mais corretas para atingir os objetivos a que se propõe (Gonçalves et al., 2016). Durante o ano letivo, em todas as modalidades, utilizou-se a avaliação diagnóstica.

4.2.5.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa consta na medição dos resultados da atividade pela observação do professor, com caráter contínuo e sistemático e proporciona a apreciação dos resultados dos alunos ao longo de todas as aulas, de acordo com o que foi solicitado, nos diferentes domínios.

4.2.5.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é o último momento de avaliação onde se verifica o grau de aprendizagem dos alunos, de acordo com os objetivos traçados. A grelha utilizada foi a mesma da avaliação diagnóstica, com os mesmos pontos de avaliação para determinar com exatidão a evolução os alunos nas diferentes modalidades.

Sumariamente, segundo Guedes et al. (2020), apresentam-se as duas perspetivas existentes que incidem sobre o papel da avaliação no processo de ensino e aprendizagem:

1. Avaliação sumativa: concentra-se nos resultados educacionais e identifica-se, fundamentalmente, com a função de classificação, de confirmação de saberes adquiridos que se refletem na seriação dos alunos atribuindo-lhes uma posição numa determinada escala.
2. Avaliação formativa: tem como função a regulação do ensino e da aprendizagem, permitindo apurar se os alunos estão a realizar os progressos pretendidos e propõe-se encontrar os caminhos necessários para que consigam atingir os objetivos de aprendizagem almejados. (Lopes & Silva, 2010, 2012; Silva & Lopes, 2015). Acresce que a avaliação formativa e formadora (Nunziati, 1990) citada por Prazeres, M. & Casanova, M. (2015), permite que se façam apreciações e comentários de modo a responder ao compromisso de alterar o que é insatisfatório.

4.2.6. Organização da Aula

Numa fase inicial, foi difícil cumprir o tempo de atividade motora durante as aulas devido ao tempo de explicação das tarefas, visto que nem sempre os alunos mantinham um comportamento à altura da instrução, sendo necessário repreendê-los e exercer uma instrução de carácter mais autoritária. Com o passar das aulas e com a gestão dos comportamentos resolvida, a comunicação melhorou e o tempo de transição entre exercícios diminuiu.

O método utilizado para a demonstração das tarefas dependia do grau de dificuldades. Por vezes apenas era necessária a explicação, mas na grande maioria, a Professora Estagiária demonstrava a tarefa ou solicitava a um aluno que fizesse a respetiva demonstração.

Por último, na organização de material, montagem e arrumação, inicialmente a Professora Estagiária exemplificava, mas posteriormente os alunos realizavam essa tarefa de acordo com as orientações da mesma. Os alunos que não realizavam a componente prática era-lhes atribuída essa função, assim como a de árbitro.

4.2.5.5. Considerações Finais

Enquanto docente de Educação Física no ensino básico, os desafios que esperavam a Professora Estagiária foram mais simplificados, visto já ter alguma experiência na pedagogia de ensino, na forma como aplicar, nas estratégias a utilizar. Contudo, a realidade do ensino secundário é bem mais desafiante, para além de terem de se adaptar os métodos de ensino durante o confinamento. Durante a prática letiva, não se limitou a transferir conhecimento, focou-se em saber fazê-lo bem, de forma assertiva, simplificada e clara, fomentando, desta forma, a relação professor/aluno, tentando-se relacionar com todos de forma a instruir de forma mais próxima e individual. Independente das capacidades de cada aluno ou de que os caracteriza, a resposta a cada um tem de ser dada, de acordo com as suas motivações e necessidades. O ato de ensinar é imprevisível e está sujeito a adaptações constantes e a constantes alterações de estratégias, mas, independentemente da sua complexidade, o foco deve sempre estar nos alunos.

Terminando esta reflexão, é importante que se refira o papel importante que um professor estagiário deveria ter no Desporto Escolar e na Direção de Turma. Lamentavelmente, dada a situação epidemiológica, durante a prática pedagógica, a Professora não teve qualquer contato, uma vez que as regras de segurança provocadas pela pandemia não permitiam que pessoas externas estivessem presentes durante os treinos do desporto escolar, sendo que até os próprios encarregados de educação se sentiam desconfortáveis com esse facto. Depois, não existiu abertura, por parte do Agrupamento, para a Professora Estagiária acompanhar o processo de um diretor de turma, tendo sido a informação relativa a essas tarefas facultada pelo professor Augusto. Regista-se, ainda, que a Professora estagiária esteve presente nas primeiras reuniões de avaliação das turmas atribuídas, mas não esteve presente nas reuniões de avaliações finais dos alunos, uma vez que o conselho de turma contestou a sua presença, alegando que não tinha permissão para tal.

5. Ações Científico- Pedagógicas

5.1. Ação Científico- Pedagógica Individual

No âmbito das atividades propostas para o estágio, a Professora Estagiária realizou uma ação de sensibilização sobre a “Importância da Postura” em consonância com a comemoração do Dia Mundial da Coluna, a 16 de outubro, aos alunos das turmas de 11º ano. O bom funcionamento da coluna promove um bom funcionamento do corpo no geral, mas, no dia a dia, as pessoas não lhe dão a devida importância até aparecerem as queixas ou lesões e nos jovens é crescente a falta de postura no seu dia a dia. Com esta ação, pretendeu-se proporcionar um conhecimento generalizado para o funcionamento da coluna, assim como abordar formas como se devem posicionar dentro da sala de aula, quando utilizam as novas tecnologias e em determinamos movimentos do dia a dia, dando-lhes ferramentas para melhorarem a sua postura.

5.1.1 Enquadramento

A escolha deste tema prende-se com o facto de que cada vez mais jovens apresentam queixas de dores na coluna cada vez mais cedo e, para além da questão genética, um dos principais motivos surgem das alterações do estilo de vida. Passar o dia sentado, em frente a um telemóvel/computador/*tablet* provoca sobrecarga da coluna, levando ao enfraquecimento da musculatura, que por sua vez provoca um enfraquecimento do bom funcionamento vertebral. Como atestam **Cruz & Nunes (2012)**:

Apesar das dores nas costas serem frequentes e existirem bastantes estudos sobre este problema de saúde pública, seja com adultos e, mais recentemente, com adolescentes, a sua fisiopatologia continua ainda pouco clara, e outras evidências não são consensuais, ou não apresentam o rigor científico desejado. Sabemos que o estilo de vida, das pessoas em geral e dos adolescentes em particular, tem mudado significativamente nos últimos anos. O sedentarismo prevalecente, as posturas incorretas, os hábitos alimentares, o peso das mochilas, entre outros fatores, sugerem que as dores nas costas manifestadas na idade adulta não dependem apenas de fatores provenientes daquele ciclo de vida, mas, muitas vezes, de fatores provenientes de características individuais, de desenvolvimento e maturação fisiológica e psicológica.

As dores nas costas constituem, assim, o mais comum dos sintomas isolados relacionados com os ossos, músculos e que se podem atribuir à postura incorreta, que exige demasiado esforço à coluna provocando espaços musculares.

A Professora Estagiária intitulou “A Importância da Coluna” a esta ação Científico- Pedagógica Individual para dar a conhecer uma temática completamente desconhecida aos alunos, de forma a chamar à consciência dos alunos do peso do problema, dar a conhecer a prevenção do mesmo e soluções para manutenção de uma coluna saudável, com atividade física regular, alimentação saudável e, acima de tudo, ter uma postura.

5.1.2 Objetivos

Considerando as necessidades dos alunos, pretende-se dar a conhecer o funcionamento da coluna vertebral com alguns conteúdos de fisiologia do corpo humano e análise postural, ferramentas posturais para melhorar a postura dos alunos dentro e fora da escola, com exercícios práticos desde a forma como acordamos, nos levantamos da cama até à forma como nos deitamos e dormimos, e por último, entender a influência que lesões na coluna pode influenciar na predisposição de atividades do dia a dia.

5.1.3 Dinamização

As ações decorreram na semana de 19 a 23 de outubro de 2020 no período da tarde entre as 15h20 e as 18h45, nas respetivas salas das turmas em questão, em aulas de 90 minutos.

5.1.4 Considerações Finais

Concluída a Ação Científico-Pedagógica Individual, pretende-se analisar sobre a planificação e aplicação da mesma, identificando aspetos positivos e negativos. Considerando os objetivos delineados para esta ação, a Professora Estagiária afirma que foram transmitidas as informações programadas e devidamente planeadas, nos dias e horário estipulado. A maior preocupação prendia-se com a compreensão das bases técnicas da ação, visto serem muito específicas, no entanto durante a ação, os alunos mostraram-se interessados, motivados, curiosos e admirados com toda a informação partilhada e no final os participantes tinham apreendido a informação principal. Do ponto de vista pessoal, a Professora Estagiária considera que as ações correram bem e foram bem proveitosas, contudo teria sido muito melhor se a mesma tivesse sido alargada a todos as turmas do secundário, não sendo possível pelas regras de segurança incutidas pelo agrupamento devido à pandemia.

5.2 Ação Científico- Pedagógica Coletiva

No início do estágio, foi planeada uma ação de formação sobre “Prevenção de lesões músculo-esqueléticas na Escola”. Esta formação destinava-se a todos os profissionais que trabalham no ambiente escolar. Aborda uma série de medidas e ações, no sentido de prevenir o risco de lesões músculo-esqueléticas, problema de saúde mais comum nestas áreas profissionais e que diminuem a satisfação profissional e o bem-estar psicológico. A escola tem à disposição vários postos de trabalho e, nalguns casos, as tarefas subjacentes aos mesmos obrigam à repetição de movimentos, à movimentação de cargas, muitas em pé, a posturas estáticas ou, pelo contrário, obriga a permanecer o dia todo sentados, sem a preocupação da forma como estão posicionados, entre outros. Surgem cada vez mais casos de trabalhadores que não conseguem executar as tarefas do seu posto de trabalho e que, a pequeno/médio e longo prazo, têm influência na sua proatividade, produtividade, motivação, espírito de equipa, espírito de entreajuda, espírito de iniciativa e na sua concentração mental (foco nas tarefas laborais).

Os objetivos desta ação de formação assentaram em quatro pontos: Princípios geral da fisiologia do corpo humano e análise postural; Corpo Físico Versus Corpo Emocional; Ferramentas Ergonómicas direcionadas para todos trabalhadores da escola; Exercícios práticos que ajudam na prevenção/correção de lesões músculo-esqueléticas e no bem-estar psicológico.

Esta ação estava direcionada para os todos intervenientes da Escola Secundária da Sé: assistentes operacionais, cozinheiros, serviços administrativos e professores. A proposta era marcar em dias diferentes, para cada um dos setores, uma manhã ou tarde para decorrer esta ação, mas a mesma não foi realizada por força da situação pandémica, não tendo existido condições para a concretização da mesma.

6. Atividades de Intervenção no Meio

A caracterização da turma é fundamental para os docentes, permitindo obter conhecimentos relevantes e informações pertinentes sobre cada um dos alunos de forma a realizar uma prática pedagógica o mais adequada possível.

6.1. Objetivos

Nos objetivos gerais são apresentados um conjunto de informações, identificando as principais características sociais, psicológicas e cognitivas dos alunos.

O presente documento pretende caracterizar a turma, no que diz respeito ao número de alunos, idade e género, perceber o contexto familiar dos alunos caracterizando o agregado familiar, conhecendo o seu percurso escolar, perceber se discentes gostam da escola que frequentam, assim como identificar as áreas disciplinares preferidas e as com maior dificuldade, assim como se pretendem continuar os estudos no término do secundário e identificar hábitos diários e eventuais problemas de saúde. Ainda se possuem equipamento tecnológicos e se têm subsídio e, por último, os alunos foram questionados sobre a ocupação dos tempos livres. Para além destas informações, pretendeu-se analisar a motivação dos alunos para as aulas de atividade física, as modalidades favoritas e as com maior dificuldade, se frequentam modalidades federadas e se praticam atividade física regularmente fora das aulas de Educação Física.

6.2. Metodologia

A condução de determinado processo cognitivo e/ou de transmissão de conhecimentos, seja ele de que natureza for, exige a obediência a critérios de tratamento que permitam seguir uma linha inteligível e capaz de ser entendida por aqueles a quem os mesmos se destinam. (Sousa, 1998, p. 27)

A metodologia consiste no estudo adequado durante um processo de investigação e é um conceito abrangente, pois engloba processos, métodos, técnicas ou estatísticas, que são ferramentas que permitem atingir a informação pretendida, tendo em vista alcançar o objetivo final (Coutinho, 2014). As opções metodológicas levaram à realização deste estudo de natureza quantitativa com recurso ao inquérito por questionário e o seu envio, por via do Diretor de Turma e da Professora Estagiária.

Os métodos de investigação segundo Fortin (2003) têm duas possíveis abordagens a quantitativa e a qualitativa:

- **Abordagem quantitativa:**
O método de investigação quantitativa é um processo sistemático de colheita de dados observáveis e quantificáveis. É baseado na observação de factos objectivos, de acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador”;
- **Abordagem qualitativa**
O investigador que utiliza o método de investigação qualitativa [...] observa, descreve, interpreta e aprecia o meio e o fenómeno tal como se apresentam, sem procurar controlá-los.

Neste trabalho, a opção foi por uma metodologia quantitativa que é muito próxima das ciências naturais, uma vez que traz destas os métodos a usar e pretende analisar e explicar aquilo que estuda. É objetiva, tem intrínseco o processo hipotético-dedutivo, os dados são quantitativos, e a sua análise é feita através de ferramentas de análise estatística. Assim, investigador e realidade são independentes, existindo um distanciamento, os problemas para o estudo derivam muito das teorias, a metodologia é neutra e a teoria e a prática encontram-se separadas, assim, apresenta como critérios a validade, a fiabilidade e a objetividade. (Antunes, 2021).

A nossa amostra era constituída por 13 alunos da turma C do 11º ano, sendo 5 do género masculino e 8 do género feminino com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. Para a caracterização, foram recolhidas informações, como já mencionado, por via de um questionário entregue e preenchido pelos alunos através do Diretor de Turma e pela Professora Estagiária.

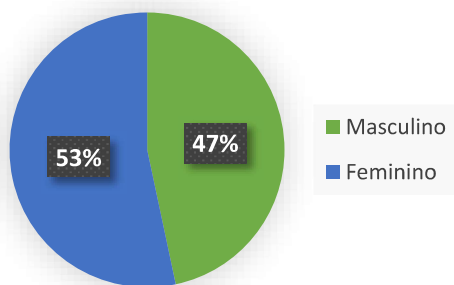
Abaixo, registam-se os dados obtidos que podem ser uma ferramenta muito importante a ter em consideração no processo de ensino-aprendizagem.

6.3. Caracterização da turma 11ºC

6.3.1. Identificação dos alunos

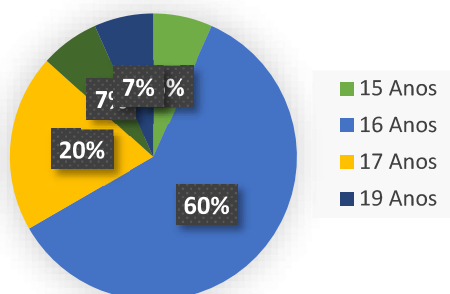
A turma do 11ºC é constituída por 13 alunos, sendo que 5 são do género masculino e 8 do género feminino. Os alunos têm idades compreendidas entre os 15 anos e os 19 anos, sendo que 60% dos alunos apresenta 16 anos.

Gráfico 1 - Género



Fonte: Elaboração Própria

Gráfico 2 - Idade

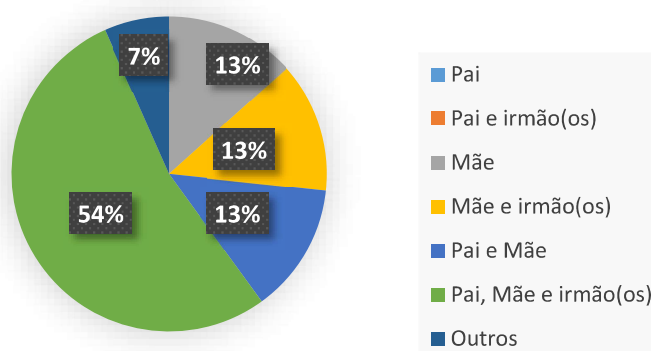


Fonte: Elaboração Própria

6.3.2 Contexto Familiar

No que concerne ao agregado familiar, 54% dos alunos vivem com os pais e irmão(os), 13% apenas com os pais, 13% vivem com a mãe e irmão(os), 13% vivem apenas com a mãe e 7% vivem com outros familiares. Pode-se averiguar que mais de metade dos pais estão casados ou vivem juntos.

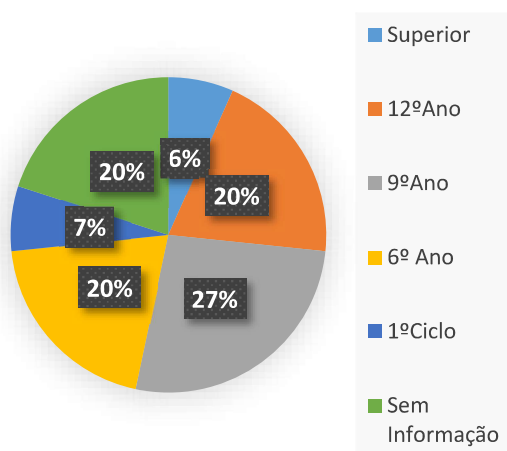
Agregado Familiar



Fonte: Elaboração Própria

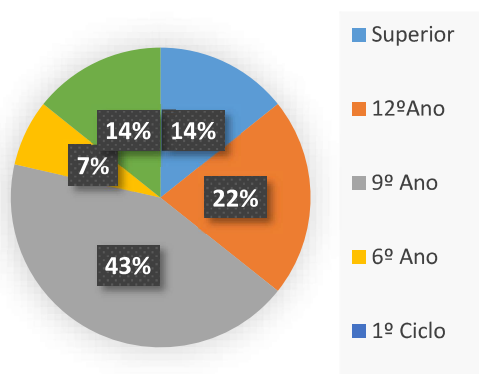
No que diz respeito às habilitações literárias, 6% dos pais são licenciados, 20% tem ensino secundário, 27 % tem o 3º ciclo, 20 % o 2º ciclo e 7% o primeiro ciclo. 20 % dos resultados são referentes a falta de informação sobre os respetivos pais. No que diz respeito às habilitações literárias das mães, 14 % possuem formação de ensino superior, 22 % o ensino secundário, 43 % o 3º ciclo, 7 % o 2º ciclo e 14 % dos resultados são referentes à falta de informação. Posto isto, pode-se aferir que a maioria dos pais tem habilitações literárias no 3º ciclo de escolaridade.

Habilitações Literárias Pai



Fonte: Elaboração Própria

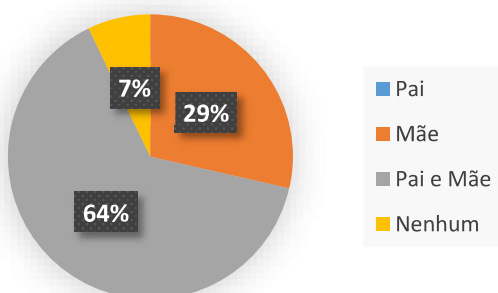
Habilitações Literárias Mãe



Fonte: Elaboração Própria

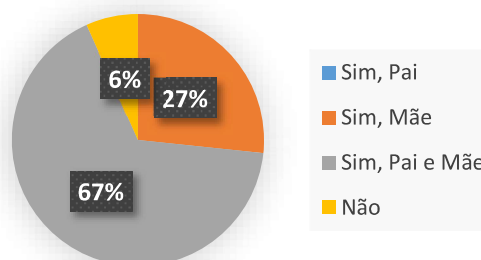
Quando questionados sobre o interesse demonstrado pelos pais nos resultados escolares e se incentivam a melhorar resultados, verifica-se que 93% dos pais se interessam pelo percurso escolar dos seus filhos, sendo que o interesse é partilhado por 64% dos pais e mães, 29% apenas pelas mães. Regista-se que 7% não demonstra qualquer interesse. Já na resposta à pergunta se costumavam conversar com os pais sobre a vida escolar 67% responderam que sim, com ambos, 27% com a mãe e 6% que não conversavam.

Interesse/Incentivo



Fonte: Elaboração Própria

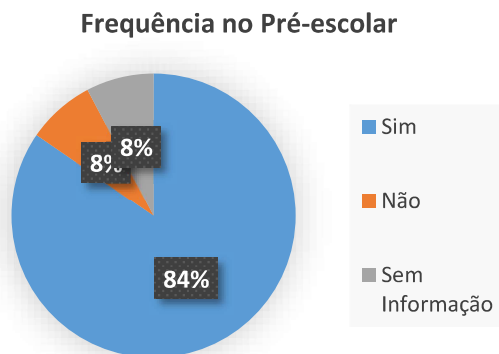
Conversa com os pais sobre a vida escolar



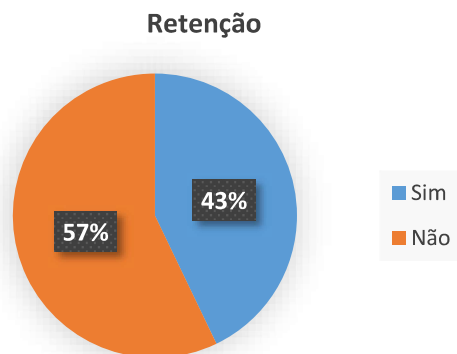
Fonte: Elaboração Própria

6.3.3. Percurso Escolar

No que concerne à frequência no ensino pré-escolar, 8% dos alunos não respondeu à questão, 8 % responderam que não frequentaram o pré-escolar e 84 % responderam que sim. Quanto à retenção, registou-se que 43 % dos inquiridos já ficaram retidos.



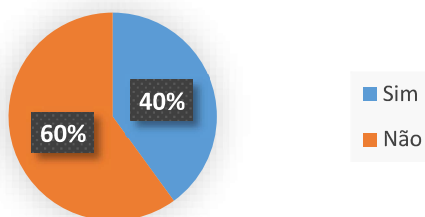
Fonte: Elaboração Própria



Fonte: Elaboração Própria

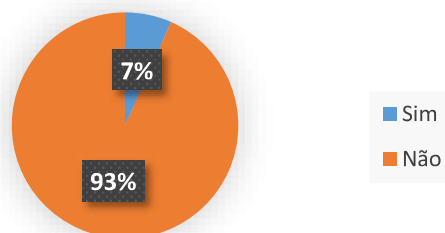
De seguida, foram questionados se no ano anterior tiveram alguma nota inferior a “10” e 60 % responderam que não e 40 % responderam sim. Quanto a medidas disciplinares, 93% responderam que não tiveram qualquer medida disciplinar e 7% que sim.

Notas inferior a "10" no ano letivo anterior



Fonte: Elaboração Própria

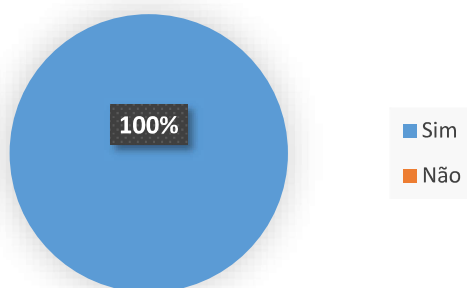
Medidas Disciplinares



Fonte: Elaboração Própria

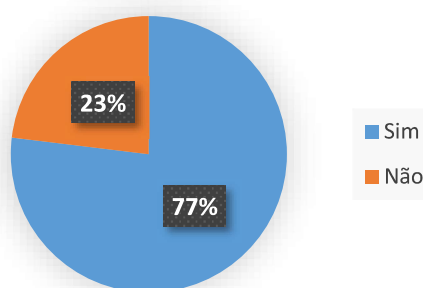
Por último, foram questionados se já tinham frequentado esta escola e se era a escola que mais lhes interessava. 100% já tinham frequentado a escola em ano(s) anterior(es) e 77% afirmaram que esta escola é que mais lhes interessa e 23% responderam que não.

Frequência na escola em ano(s) anterior(es)



Fonte: Elaboração Própria

Interesse na frequência da escola

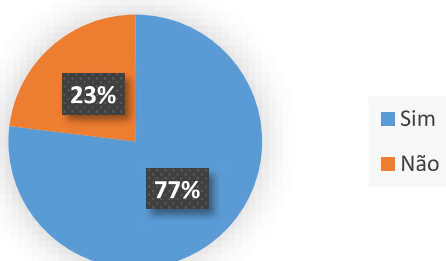


Fonte: Elaboração Própria

6.3.4. A escola

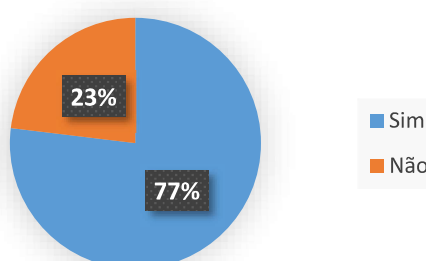
Inicialmente, os alunos foram questionados sobre se gostavam de estudar e se gostavam da escola e 77% responderam que gostam de estudar e da escola. Já 23% responderam que não gostam de estudar nem da escola.

Gosto por estudar



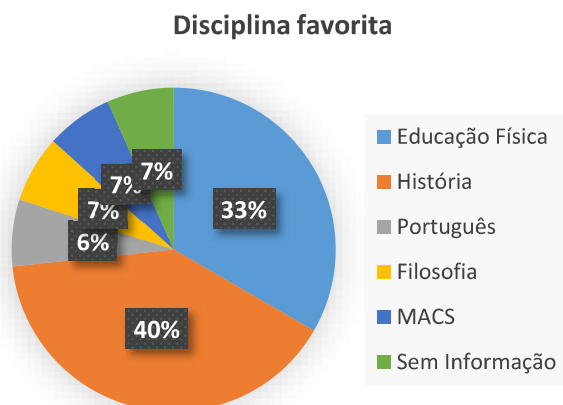
Fonte: Elaboração Própria

Gosta pela Escola

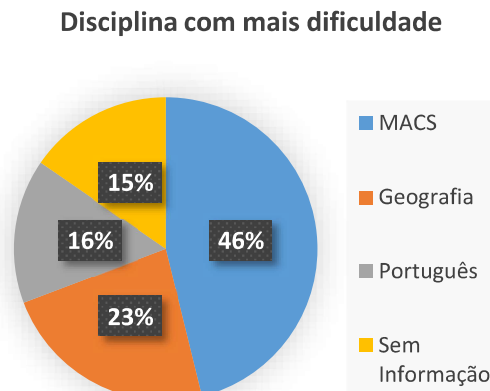


Fonte: Elaboração Própria

Quando questionados qual é a disciplina favorita, 40% responderam História, seguida de Educação Física com 33%, 7% para as disciplinas de Filosofia e MACS e, por último, 6% para português, sendo que 8% não deram qualquer resposta. Para a disciplina com mais dificuldades, 46% responderam MACS, 23 % Geografia, 16% Português e 15% não responderam.

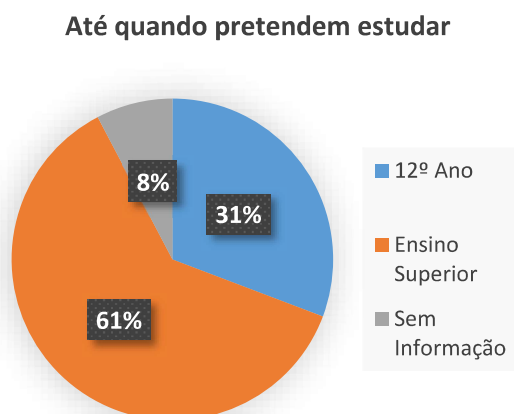


Fonte: Elaboração Própria

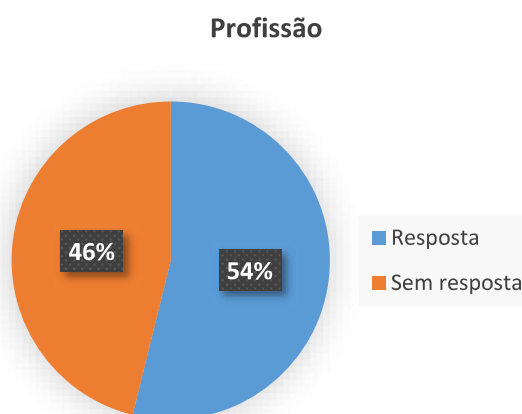


Fonte: Elaboração Própria

Por último, os alunos responderam sobre até quando pretendem estudar e qual a profissão que gostariam de ter. Em relação até quando gostariam de estudar, 61% responderam que pretendem seguir para o ensino superior e 31% responderam que pretendem finalizar o ensino secundário. Apenas 8% não manifestaram nenhum objetivo. Quanto à profissão, 54% responderam o que ansiavam alcançar como profissão de futuro e 46% não responderam.



Fonte: Elaboração Própria



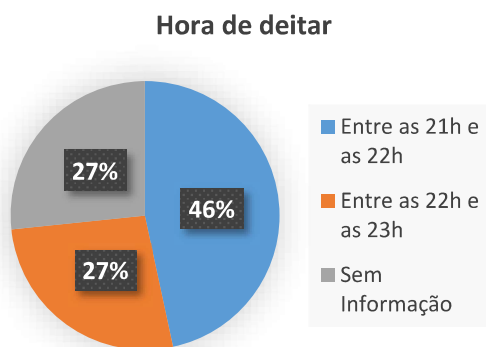
Fonte: Elaboração Própria

6.3.5. A saúde

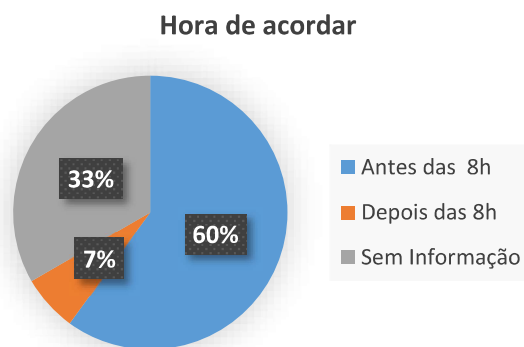
Relativamente a problemas de saúde, 2 alunos apresentam patologias sendo que um alega ter problemas visuais e outro apresenta alergias.

6.3.6. Hábitos Diários

O número de horas que dedicamos ao descanso são importantes para a nossa prestação no dia a dia nas tarefas diárias. Os alunos foram questionados sobre a hora em que se deitam e a hora em que se levantam: 46 % dos alunos responderam que se deitam entre as 21h e as 22h, 27% entre as 22h e as 23h e 27% não responderam. Quanto à hora de acordar, 60% responderam que acordam antes das 8h, 7% responderam depois das 8h e 33% não responderam.

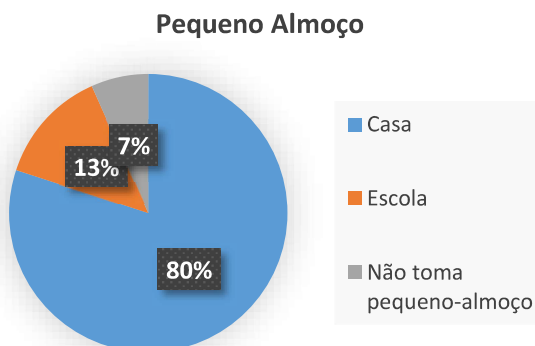


Fonte: Elaboração Própria

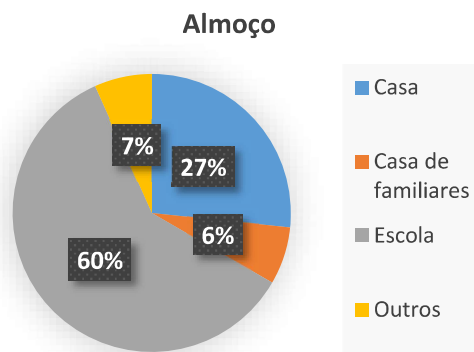


Fonte: Elaboração Própria

Nesta turma, como podemos observar pelo gráfico, mais de metade da turma toma o pequeno-almoço em casa, 13 % toma na escola e apenas 7% não toma pequeno-almoço. Relativamente ao almoço, 60% dos alunos almoça na escola e 27% em casa. Ainda em relação a esta pergunta, 6% afirma que almoça em casa de familiares e 7% almoça em outro local.

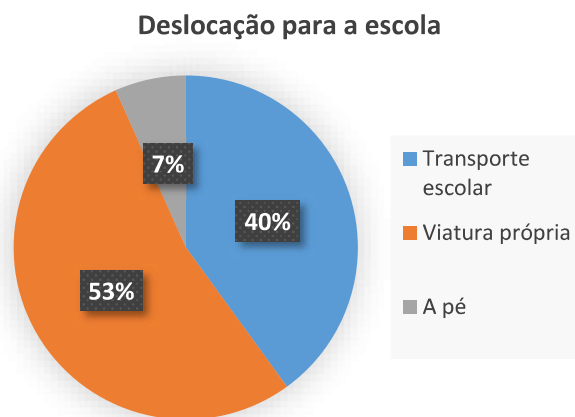


Fonte: Elaboração Própria



Fonte: Elaboração Própria

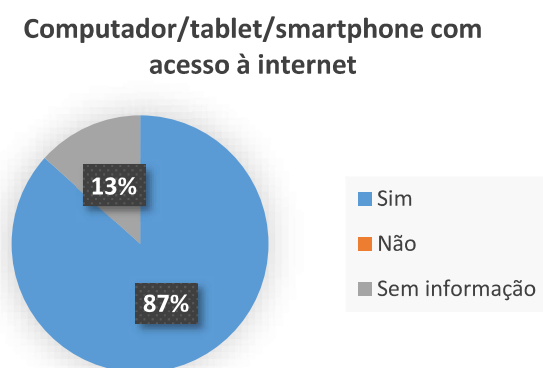
Quando questionados sobre o modo como se deslocavam de casa para a escola, 8% dos alunos referiu que ir a pé, 40% deslocava-se de transporte escolar e apenas 53% dos alunos referiu ir de viatura própria.



Fonte: Elaboração Própria

6.3.7. Tecnologia

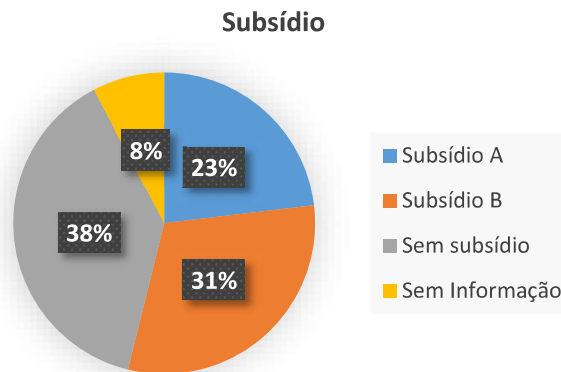
Os alunos foram questionados se possuem computador/*tablet/smartphone* com acesso à internet e apenas um aluno não respondeu à pergunta e os restantes responderam que sim.



Fonte: Elaboração Própria

6.3.8. Subsídio

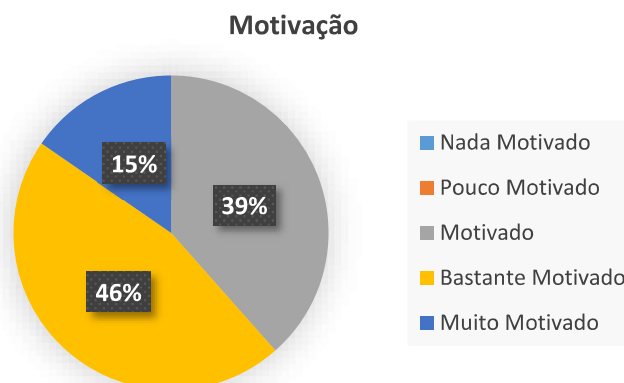
No que concerne ao **subsídio**: 23% têm subsídio A, 31% têm subsídio B, 38% não têm subsídio e 8% não respondeu.



Fonte: Elaboração Própria

6.3.9. Aulas de Educação Física

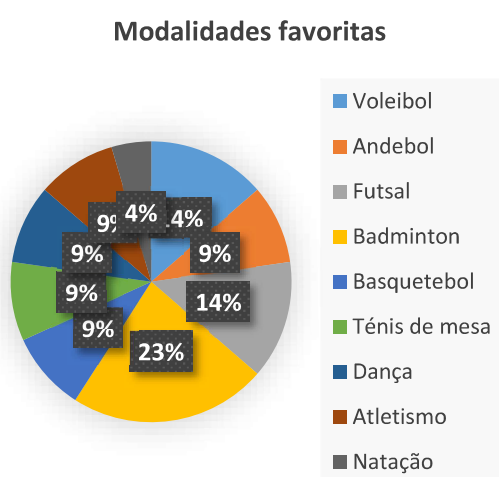
Quando questionados em relação ao grau de motivação para as aulas de Educação Física, 39% responderam que estão motivados, 46% bastante motivado e 15% muito motivado.



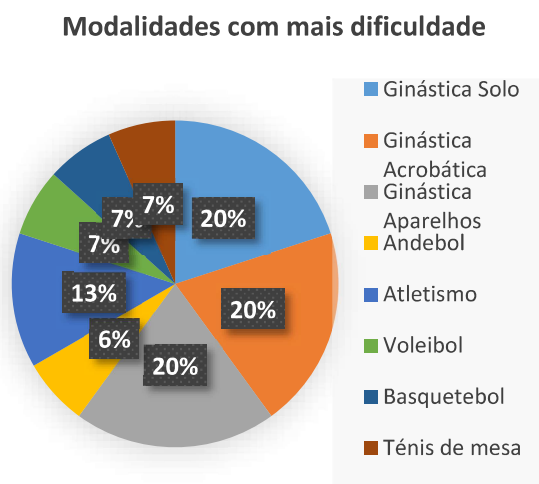
Fonte: Elaboração Própria

Já no que se refere às modalidades favoritas, na grande maioria, responderam *badminton* com 23%, seguido de futsal e voleibol com 14% e as restantes com uma percentagem de 9%.

No que se refere às onde apresentam mais dificuldade de execução, registam-se 20% nas modalidades de ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e ginástica de solo. De seguida, com 13% temos a modalidade atletismo, com 7% as modalidades de voleibol, basquetebol e ténis de mesa e por último, com 6%, a modalidade de andebol.



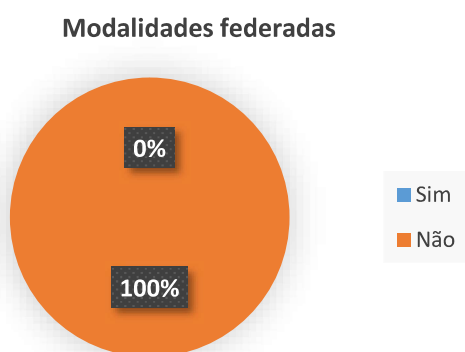
Fonte: Elaboração Própria



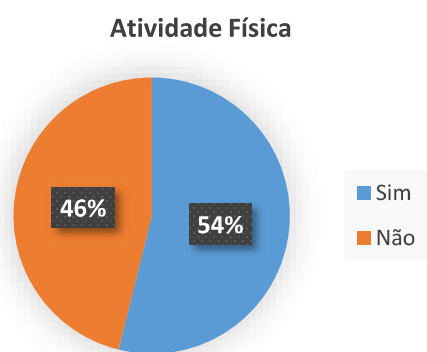
Fonte: Elaboração Própria

6.3.10. Atividade Física

No que concerne à prática de modalidades federadas, todos responderam que não realizam qualquer modalidade federada, mas quando questionados se praticam alguma atividade física fora das aulas de educação física, 54% responderam que sim e outros 46% responderam que não.



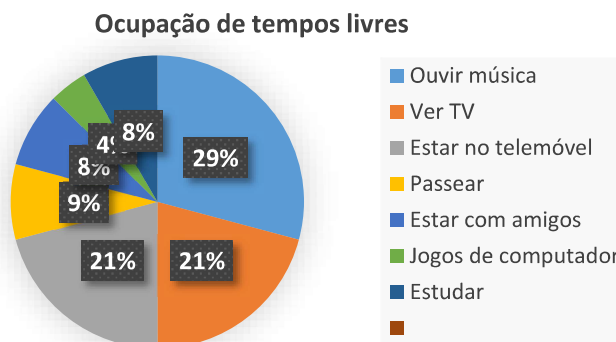
Fonte: Elaboração Própria



Fonte: Elaboração Própria

6.3.11. Ocupação Tempos Livres

Por último, os alunos foram questionados sobre o tipo de atividades que realizavam para ocupar os seus tempos livres. Conclui-se que 29% preferem ouvir música, 21% preferem ver televisão ou estar no telemóvel, 9% preferem passear, 8% preferem estar com amigos ou estudar e, por último, 4% preferem jogar computador.



Fonte: Elaboração Própria

6.4. Considerações Finais

Os questionários são uma ferramenta muito útil que permite retirar informações importantes, permitindo conhecer mais a fundo os alunos, traçando uma caracterização e desta forma adequar a nossa intervenção no processo de ensino-aprendizagem. No caso dos questionários aplicados, um dos temas que mais chamaram a atenção da Professora Estagiária foi o contexto familiar, visto que comportamento e o sucesso dos alunos está, muitas vezes, relacionado com as condições familiares, nomeadamente do agregado familiar. No caso particular de alguns alunos, onde se verificou que existia alguma instabilidade familiar, permitiu à professora estagiária adequar o seu papel, transmitindo-lhes estabilidade, valorização e segurança que poderiam não ter em casa. Outra temática pertinente refere-se à motivação para as aulas de Educação Física, onde a análise refere que os alunos têm de ser trabalhados para a sua motivação aumentar, assim como o gosto pela disciplina.

Sendo os alunos as principais preocupações desta caracterização, podemos afirmar que este estudo permitiu uma melhor compreensão de cada aluno em particular, mas

também na turma como um todo e desta forma possibilitou à Professora Estagiária adequar as suas intervenções no global e no particular.

7. Reflexões e Considerações Finais

No presente relatório, procurou-se refletir de uma forma crítica e construtiva sobre o percurso da Professora Estagiária na sua Prática de Ensino Supervisionada, apresentando todas as tarefas realizadas, as estratégias traçadas e as dificuldades sentidas.

Ao longo da prática pedagógica, existiram ajustes na organização das diferentes atividades, adaptação nas estratégias a utilizar, devido à situação pandémica, e reajustar a forma de lecionar os conteúdos, aquando do confinamento. Foram superados todos os desafios apresentados e tal como afirma Correia (2016):

Os caminhos traçados são difíceis de percorrer, no entanto, a riqueza reside no facto de o processo de construção de infinitas possibilidades de produzir modificações em nós e nos outros convertendo essas dificuldades em desafios que tornam o percurso mais aliciantes.

Enquanto futura docente de Educação Física no ensino secundário, a Professora Estagiária teve como principal objetivo a continuidade da sua competência profissional tomando decisões pedagógicas e didáticas conscientes e válidas. O caminho da Professora Estagiária nem sempre foi fácil e tal como mencionado por Correia (2016):

o percurso do professor estagiário não é algo harmonioso nem linear, mas efetivamente, centra-se numa constante análise custo-benefício das opções, das ações e relações estabelecidas revindicando uma atitude de elevado comprometimento

Para que esta análise fosse assertiva, existiu um trabalho colaborativo entre a Professora Estagiária e o Professor Cooperante, que teve um papel essencial no decorrer da Prática de Ensino Supervisionada. O Professor Cooperante esteve sempre muito presente e procurou sempre ajudar a aprimorar o desenvolvimento profissional e pessoal da Professora Estagiária.

Considerando que a Prática Pedagógica Supervisionada tem como principal objetivo proporcionar aos formandos um conjunto diversificado de experiências de prática, duplamente supervisionadas, isto é, pelo orientador da instituição de formação (Universidade) e pelo orientador cooperante que os acolhe numa Instituição de Ensino e é visto como o culminar do que a Universidade considera ser a formação inicial do

professor no ciclo onde desenvolve a sua prática, encaramo-la, no seu culminar, como a integração legítima no mundo profissional que tanto almejamos.

Concluindo, a Prática de Ensino Supervisionada a Professora Estagiária pode afirmar que terminou algo que já queria ter realizado há muito tempo, mas tudo acontece por uma razão e o ano de 2020/2021 foi o selecionado para concluir um sonho há muito idealizado. Foi um ano preenchido de trabalho, aprendizagens, novos desafios, adaptações, de reflexão, de experiências irrepetíveis, de superações, mas sempre deu o seu melhor, mesmo nos dias menos bons e até maus, nunca deixando de se superar, o que a tornou uma melhor profissional e, sem dúvida, uma melhor pessoa.

8. Referências Bibliográficas

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Edição VML.
- Alkin, M. (2011). *Evaluation Essentials- From A To Z*. Guilford Press
- Antunes, S. (2021). Caderno de Diapositivos: A metodologia de investigação em ciências sociais. ESTG-Lamego: Autor.
- Aranha, A. (1992). *As técnicas de Intervenção Pedagógica em Educação Física. Relatório de uma Teórica-Prática*. Sector Editorial dos SDE.
- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Definição de Objetivos. Planeamento, organização e análise da atividade pedagógica. Técnicas de intervenção pedagógica. Avaliação*. Série Didática das Ciências Sociais e Humanas, 47. Vila Real.
- Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e Desporto II – Sistematização de Observação, Sistemas de Observação, Fichas de Registo – Compilação*. Sector Editorial dos SDE.
- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar* (7.^a ed.). Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal, Lda
- Arendt, H. (2007). *Entre o passado e o futuro*. São Paulo: Perspetiva.
- Bacich, L., & Moran, J. (2018). *Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática*. Penso Editora.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, 3^a edição. Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8. (1), 31-39. Consultado a 06 de julho de 2021, em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2635/1261>
- Cunha, A. (2008). *Formação de Professores. A Investigação por Questionário e Entrevista. Um Exemplo Prático*. Editorial Magnólia
- Correia, C. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*. Funchal

- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas. Teoria e Prática* (2ª Edição). Edições Almedina
- Cruz, A. & Nunes, H. (2012). *Prevalência e fatores de risco de dores nas costas em adolescentes: uma revisão sistemática da literatura*. Revista de Enfermagem Referência, III(6), 131-146.
- Deshaies, B. (1992). *Méthodologie de la Recherche en Sciences Humaines* (2ª ed.). Éditions Beauchemin Itée.
- Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Prudente, J. (2010). *O Desporto como fator de desenvolvimento regional, no caso concreto da RAM - compreender o instrumento desporto*. 16º Congresso da APDR (pp. 210-228). Universidade da Madeira.
- Fortin, Marie-Fabienne (2003). *O processo de investigação: da concepção à realização* (3ª ed.). Lusociência.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, A. (2016). *Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem*. ISMAI
- Guedes, A., Antunes, S., Santos, P., Oliveira, I., & Escola, J. (2021). Os desafios da avaliação e os Portefólios. Revista Practicum, 6(1), 95-109. <https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v6i1.10160>
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F. & Fernando, A. (2013). A funcionalidade do processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. 1. Nº2. pp. 54 – 65.
- Projeto Educativo Escola do Agrupamento de Escolas da Sé (2018-2021). Escola Básica e Secundária da Sé.
- Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas da Sé (2018-2021). Escola Básica e Secundária da Sé.
- Rodrigues, G. (2003). *A avaliação na Educação Física escolar: caminhos e contextos*. Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto.
- Santana, I. (2007). Cooperação entre professores. *Noesis*, 30-33.

Santos, J. (2006). *Avaliação no ensino à distância*. Revista Ibero-americana de Educação.

Santos, S., Cardoso, Ana Paula & Lacerda, C. (2016). *A PLANIFICAÇÃO NA PERSPETIVA DOS PROFESSORES DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO*. In ATAS DO XIII CONGRESSO SPCE. ESTUDOS CURRICULARES E PRÁTICAS EDUCATIVAS. Disponível em <https://repositorio.ipv.pt>

Serrazina, Maria de Lurdes. (2012). *Conhecimento Matemático para Ensinar: Papel da Planificação e da Reflexão na Formação de Professores*. Revista Eletrônica de Educação, v. 6, n. 1. Ensaaios. ISSN 1982-7199

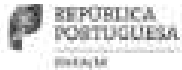
Siedentop, D (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE.

Sidentop, D. (1983). *Formar Professores – Elementos Para Uma Teoria e Prática da Formação*. Texto Editora

Zabalza, M. (2003). *Planificação e desenvolvimento curricular na escola* (7.^a ed.). Porto: Edições ASA

9. Anexos

9.1. Ficha Bibliográfica

 		AGENDAMENTO DE ESCOLARIZAÇÃO - LAMCO Escola Básica e Secundária da 14.ª Lamego	
FICHA BIOMÉTRICA		Ano letivo: ____/____	
Esta inquirição é confidencial. Respondendo com sinceridade, permitirá que o Diretor de Turma te compreenda melhor e te possa ajudar a resolver algumas dificuldades.			
DADOS BIOMÉTRICOS			
Nome do Aluno(a):		Ano:	
Data de nascimento: ____/____/____		Idade: ____	
Morada:			
Localidade:	Código Postal: ____	Concelho:	
Telefone:	Telemóvel:	Email:	
FILIAÇÃO			
Nome do Pai:			
Habilitações Literárias:			
Sem Escolaridade ☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Ensino Superior ☐			
Idade: ____			
Morada:			
Localidade:	Código Postal: ____	Concelho:	
Telefone:	Telemóvel:	Email:	
Situação Profissional atual:			
Empregado ☐ Desempregado ☐ Reformado ☐ Outro ☐ Qual? _____			
Nome da Mãe:			
Habilitações Literárias:			
Sem Escolaridade ☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Ensino Superior ☐			
Idade: ____			
Morada:			
Localidade:	Código Postal: ____	Concelho:	
Telefone:	Telemóvel:	Email:	
Situação Profissional atual:			
Empregado ☐ Desempregado ☐ Reformado ☐ Outro ☐ Qual? _____			
ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO			
Nome:		Residência:	
Completar, os dados do quadro seguinte, só no caso de SE não ser o pai ou a mãe.			
Habilitações Literárias:			
Sem Escolaridade ☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Ensino Superior ☐			
Idade: ____			
Morada:			
Localidade:	Código Postal: ____	Concelho:	
Telefone:	Telemóvel:	Email:	
Situação Profissional atual:			
Empregado ☐ Desempregado ☐ Reformado ☐ Outro ☐ Qual? _____			
ABORDADO FAMILIAR (COM QUEM VIVES)			
Pai ☐ Mãe ☐ Irmão(s) ☐ Avô ☐ Avó ☐ Tio ☐ Tia ☐ Madrasta ☐ Padrasto ☐ Outro ☐			
Irmãos, quantos? ____		Idades dos Irmãos? ____	
Estudantes? Não ☐ Sim ☐		Estudantes? Não ☐ Sim ☐	
De seus pais (incluindo com a)			
Estão presentes do Pai? Não ☐ Sim ☐		Ambos? Não ☐ Sim ☐ Quem? _____	
Estão separados? Não ☐ Sim ☐		Sim ☐ Quem? _____	
A mãe faleceu? ☐		Pai faleceu? ☐	

PESQUISA ESCOLAR		(Assinala com um X e, depois, responde brevemente)	
Frequentei o Ensino Pré-Escolar?	Não ☐ Sim ☐	Quantos anos?	
Ficaste retido algum ano?	Não ☐ Sim ☐	Qual (is)?	
Os teus pais interessam-se pelos teus resultados escolares e incentivam-te a melhorar?	Não ☐ Sim ☐	Quem?	
Os teus pais costumam conversar contigo sobre a tua vida escolar?	Não ☐ Sim ☐	Quem?	
Tiveste algum nível inferior a 3 no ano letivo anterior?	Não ☐ Sim ☐	Em que disciplina (s)?	
Foi-te aplicada alguma medida disciplinar?	Não ☐ Sim ☐	Quantas?	
Já frequentavas esta escola?	Não ☐ Sim ☐	Qual (caso não)?	
Esta escola é a que mais te interessa?	Não ☐ Sim ☐	Por que motivo?	
NA ESCOLA			
Costas de estudar? Sim ☐ Não ☐			
Costas da tua escola? Sim ☐ Não ☐ Porquê?			
Qual é a tua disciplina preferida?			
Qual a disciplina em que tens mais dificuldades?			
Até quando pensas estudar? até ao 12º ano ☐ até ao Ensino Superior ☐ Que profissão gostavas de ter?			
SACOS/ALIMENTAÇÃO			
Tipo de dificuldades?		Tipo de alergias:	
Visuais ☐ Auditivas ☐ Motoras ☐ Fala ☐ Linguagem ☐			
Outra(s) ☐ qual(is)?			
A que horas te costumas deitar? _____ A que horas te levantas? _____			
Onde tomas o pequeno-almoço? Em casa ☐ Na escola ☐ Não tomas pequeno-almoço ☐			
Onde almooças normalmente? Em casa ☐ Em casa de familiares ☐ Na escola ☐ Num café ☐			
Noutro local – Onde?			
BRANDEO DE TI			
Tens tablet? Não ☐ Sim ☐ Qual o modelo? _____ Tens computador/tablet/smartphone com acesso à internet? _____			
Como te deslocas para a escola? Em transporte escolar ☐ Em vóltura própria ☐ A pé ☐			
Escreve algo mais que julgues conveniente o teu Diretor de Turma saber a teu respeito:			

Desenham para tuas ilustrações!

		2º Período																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		Janeiro								Fevereiro								Março																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Mês																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Dias		4	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	22	24	1	3	8	10	15	17	22	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Etapas		Assimilação - Aperfeiçoamento - Avaliação																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		Plano de Turma																								Nº Horas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Área Aptidão Física	FitEscola																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

		3º Período																								
		Mês		Abril								Maio								Junho						
		Dias		7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9				
		Etapas		Assimilação - Aperfeiçoamento - Avaliação																						
		Plano de Turma																						Nº Horas		
Área Aptidão Física	FitEscola																							2	1	3
	Orientação																									
Área Atividades Físicas	Andebol																									
	Atletismo																									
	Badminton																									
	Futsal							2	1	2	1	2	1													9
	Ginástica Artística																									
	Basquetebol																									
	Ginástica de Solo																2	1	2	1	2	1				9
	Voleibol		1	2	1	2	1																			7
Área Conhecimentos																										
	Espaço			Pavilhão						Campo Exterior						Ginásio					P					28

10.3. Unidades Didáticas



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Escola Básica e Secundária da Sé - Lamego

Unidade Didáctica de Andebol

Este documento refere-se a Unidade Didáctica de Andebol de uma turma A do 11º ano, da Escola Básica e Secundária da Sé- Lamego, onde se encontra a estagiar um núcleo de estágio do ano lectivo 2020/2021.

1. População Alvo

Nível de Ensino: Secundário	Ano:	Turma:	Nº de alunos:
Gênero	Feminino: 11 Masculino: 12	Idade	Mínima: 15
			Máxima: 17
			Média: 16
Não apresenta alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE)			

2. Caracterização dos Recursos

Temporais	Número de aulas da U.D.	1 Aulas de 100' e 4 Aulas de 50'
	Tempo Horário	100' e 50'
	Tempo do Programa	300'
1º Período		
Início das Aulas		21 Setembro
Termino das Aulas		07 Outubro
Materiais	Material Fixo	2 Balizas
	Material Móvel	16 Bolas de Andebol 75 Sinalizadores Flexíveis 24 Cones Multifusos 3 Sacos de transporte com rodas 2 Sacos de transporte bolas
Humanos	Assistente Operacional	Dona Goreti Sr. Licínio
	Outros	Professor

3. Definição de Objectivos – Programa de Educação Física

Domínio Sócio afectivo
Coopera com os companheiros e procura escolher as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos companheiros; desenvolve o espírito competitivo; colabora na preparação, arrumação e preservação do material; promove relações interpessoais; desenvolve os conhecimentos sobre a ética desportiva e os comportamentos de assiduidade e pontualidade; desenvolve o espírito moralizador e animador. Aplica regras de higiene e de segurança.
Domínio Cognitivo

4. Parâmetros de Avaliação

CrITÉrios, Parâmetros e Ponderações de Avaliação

Domínio	Item de avaliação	% Item	Parcial	Total
Atividades Físicas	Condicionade	5	70	100 %
	Intervenção Crítica	5		
	Autonomia	5		
	Cooperação	5		
	Exercício Crítico	20		
	Jogo Reduzido	20		
Conhecimentos	História modalidade	15	15	
	Regras das modalidades			
	Ética desportiva			
	Aplicação do gesto técnico			
Aptidão Física	Fitnesscole	15	15	

CrITÉrios, Parâmetros e Ponderações de Avaliação para Alunos Portadores de Atestado

Domínio	Item de avaliação	% Item	Parcial	Total
Atividades Físicas	Condicionada	40	40	100%
	Intervenção Crítica			
	Autonomia			
	Cooperação			
	Exercício Crítico			
	Jogo Reduzido			
Conhecimentos	História modalidade	60	60	
	Regras das modalidades			
	Ética desportiva			
	Aplicação do gesto técnico			

Analisa e interpreta a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos da técnica, organização, participação e ética desportiva.
Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as leis do jogo.

Domínio Psico-motor

Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 20m x 14m, baliza com aproximadamente 1,60m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:

Com a sua equipa em posse da bola:

Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defensor ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

Com boa **pega de bola**, opta por **passe**, **armando o braço**, a um jogador em posição mais ofensiva ou por **drible em progressão** para finalizar.

Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.

Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse;

Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.

Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

Como guarda-redes:

Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as diferentes ações.

5. Estruturação de Conteúdos

Conteúdos	Aula nº									
	Ano	U.D.	Ano	U.D.	Ano	U.D.	Ano	U.D.	Ano	U.D.
		1		2		3/4		5		6
		21 Set.		23 Set.		26 Set.		30 Set.		07 Out.
Passe de Ombro		1 ^ª A		E		E		C		C
Passe Picado		1 ^ª A		E		E		C		C
Recepção		1 ^ª A		E		E		C		C
Drible		1 ^ª A		E		E		C		C
Remate em apoio		1 ^ª A		E		E		C		C
Remate em suspensão				1 ^ª A		E		C		C
Deslocamentos defensivos				1 ^ª A		E		C		C
Deslocamentos ofensivos				1 ^ª A		E		C		C
Material		Bolas Sinalizadores		Bolas Sinalizadores		Bolas Sinalizadores		Bolas Sinalizadores		Bolas Sinalizadores
Estratégia		Jogo Reduzido		Exercício analítico Jogo reduzido		Exercício analítico Jogo reduzido		Exercício analítico Jogo reduzido		Jogo reduzido
Avaliação		Diagnóstica		Formativa		Formativa		Formativa		Sumativa

Funções Didáticas	
1 ^ª A	1ª Transmissão / Assimilação
E	Exercitação
C	Consolidação

6. Estratégias a utilizar

Estrutura das Aulas	Estratégias utilizadas de Aumento do Tempo Útil da Aula	Estratégias de Aumento do Tempo Potencial de Aprendizagem
Parte Inicial • Breve resumo da aula anterior; Apresentação dos objetivos da aula; questões de segurança; • Os aquecimentos são específicos e lúdicos ou de mobilização articular e ativação cardiorrespiratória para promover o engajamento na sociedade as finalidades de disciplina de Educação Física; Parte Principal • Será constituída por faixas de Transição curtas, entre as faixas de lecionação dos Objetivos Operacionais. Estas faixas de transição têm como objetivo, exemplificar claramente o exercício seguinte, estabelecer sempre a demonstração por parte do professor ou aluno, deste modo diminuir as atitudes e possíveis perigos durante o objectivo operacional seguinte. Durante a instrução, e se verificar alguma situação de mau comportamento, ou isolatar os alunos em fila, para assim ter um maior controlo; Parte Final • No final de cada aula será dedicado um curto período de tempo para revisão dos conteúdos de aula e perguntas que tenham para a avaliação;	• Não realizar chamada (verificar a presença durante o aquecimento - os 1º objectivo operacional); • Montagem prévia do material (quando os alunos se equipam); • Demonstração feita com a ajuda dos melhores alunos (para uma rápida e melhor percepção de como o gesto técnico deve ser feito); • Manutenção dos grupos ao longo de toda a aula (não perdendo tempo na alteração de grupos, só em casos pontuais); • Reduzir os tempos de organização, transição e instrução (promovendo manter a organização utilizando um sinal sonoro - apito - para uma rápida mobilização dos alunos) e informação relevante, simples e coerente); • Os alunos que por algum motivo não realizarem a aula ajudam na manipulação do material; • Critérios de feedback claros, explícitos e breves e quanto possível sempre relacionados com os objetivos da aprendizagem; • Manter continuidade na actividade, sempre que possível com todos os alunos em actividade ao mesmo tempo;	• Instruções curtas e apenas abordando o fundamental, com os alunos de costas para o ponto de distração; • Adaptar os exercícios consoante a dificuldade; • A demonstração do objetivo operacional será realizada na maior parte das vezes pelo professor, caso necessário de mais elementos serão os alunos os agentes de ensino, deste modo, o aluno que melhor exemplificar; • Os alunos que não fazem aula por alguma razão realizando o relatório da aula; • Controlo activo de práticos dos alunos utilizando deslocamentos: indicações sempre que possível de frente para os alunos e ao longo de todo o espaço envolvente de forma a poder observar e avaliar as tarefas executadas pelos alunos garantindo a sua segurança e mantendo a disciplina da classe; • A formação de grupos é feita de forma homogênea, com o intuito de se verificar um equilíbrio entre as equipas e de modo a verificar-se uma prática mais motivante; • Fornecer sempre feedbacks positivos com o intuito de superação por parte dos alunos; • Vigiar a segurança, evitando a utilização de aparelhos que ponham em causa a integridade física; • Repreensão imediata, se possível, de comportamentos desviantes; • Concluir o nome dos alunos, listando-se pelos seus primeiros nomes;

7. Calendarização

Aula	Data	Objetivos específicos	Função Didática	Espaço	Material	Estratégias	OBS
1	21/set/20	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Diagnóstica	2	12 bolas, sinalizadores	10 grupos de 2 alunos/1 grupo de 3 alunos	
2	23/set/20	Apresentação de história, regras e regulamento	Assimilação	sala	Computador/projetor		
3	28/set/20	Fase e recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, jogo reduzido	Assimilação/Aperfeiçoamento	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	
5	30/set/20	Acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção, jogo reduzido	Assimilação/Aperfeiçoamento	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	
6	07/out/20	Avaliação	Avaliação Sumativa	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	

Planificação da Unidade Didática de Andebol

População Alvo	Período	1º	Avaliação	Atividades Físicas 70%	Cordialidade - 5%
	Ano	11º			Intervenção Crítica - 5%
	Turma	A			Autonomia - 5%
	Masculinos	12			Cooperação - 5%
	Femininos	11			Exercício Critério - 25%
Carat. dos Recursos	Temporais	Início	Conhecimentos - 15%	Aptidão Física - 15%	Jogo Reduzido - 25%
		Término			História modalidade
		N.º Aulas			Regras das modalidades
	Humanos	Professores			Ética desportiva
		Funcionários			Aplicação do gesto técnico
Definição de objetivos					Fitescola
	Atividades Físicas	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo no Andebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-láticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Em situação de exercício/sequência, realiza : Passe - receção em corrida, drible, remate, fintas, posição base defensiva, deslocamentos defensivos, combinação de habilidades técnicas.			
	Conhecimentos	Análise e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos da técnica, organização, participação e ética desportiva; aplica as regras de segurança, saúde e higiene associadas à prática desportiva, a história e as regras da modalidade. Compreende a importância da correta execução dos gestos técnicos			
	Aptidão Física	Testes físicos realizados no programa Fitescola			

Planificação da Unidade Didática de Andebol
1º Período 11ºA

Aula	Data	Objetivos específicos	Função Didática	Espaço	Material	Estratégias	OBS
1	21/set/20	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Diagnóstica	2	12 bolas, sinalizadores	grupos de 2 alunos/1 grupo de 3 al	
2	23/set/20	Apresentação de história, regras e regulamento	Assimilação	sala	Computador/projetor		
3	28/set/20	Passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, jogo reduzido	Assimilação/Aperfeiçoamento	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	
5	30/set/20	Acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção, jogo reduzido	Assimilação/ Aperfeiçoamento	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	
6	07/out/20	Avaliação	Avaliação Sumativa	2	12 bolas, sinalizadores	4 grupos de 5 alunos	

10.4. Planos de Aula

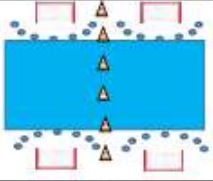
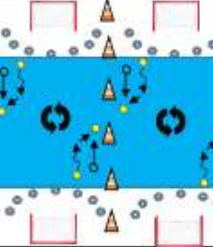
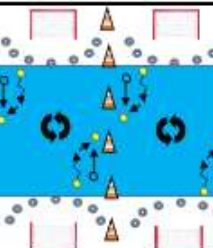


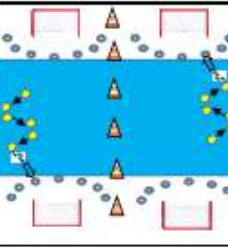
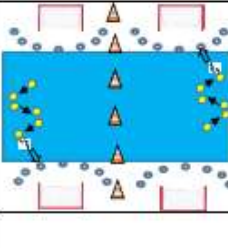
PLANO DE AULA 11ªA

Unidade Didática: Andebol	Aula N.º 4 e 5	Data: 28/09/00	Início: 17h05	Término: 18h45	Tempo: 100 min
N.º de Alunos: 23	Local:	Professor: Catarina Vaz	Material: 13 bolas de andebol, cones, sinalizadores.		
Objetivo Específico		Conteúdos		Função Didática	
Domínio do passe de ombro, passe picado, receção, remate em apoio, remate em salto e drible.		Passe-receção em corrida, receção-remate em apoio, drible-remate em salto, jogo reduzido		Assimilação Aperfeiçoamento	

1.º Objetivo Operacional	
Ação: – passe de ombro, receção, drible em corrida Contexto: grupos de dois, passando por várias posições Crítérios de Êxito: <u>passe de ombro</u> : bola acima cabeça, braço fletido (100º), afasta cotovelo, colocando-o recuado e à altura do ombro, MI afastados (MI e MS cruzados), passe através da extensão do MS e rotação tronco; <u>receção</u> : com as duas mãos firmes, com os polegares para dentro e pressão dos dedos sobre a bola; <u>drible</u> : empurrando a bola contra o solo, para a frente e lateralmente, com a ajuda do braço e do pulso, acompanhando a bola com a mão após o ressalto.	
2.º Objetivo Operacional	
Ação: passe picado, receção, drible em corrida Contexto: grupos de dois, passando por várias posições Crítérios de Êxito: <u>passe picado</u> : agarra a bola de forma idêntica ao passe de ombro, estende o MS e flete o pulso ao enviar a bola; <u>faz ressaltar</u> a bola próxima do recetor; <u>receção</u> : faz a receção com as duas mãos firmes, com os polegares para dentro e pressão dos dedos sobre a bola; <u>drible</u> : empurrando a bola contra o solo, para a frente e lateralmente, com a ajuda do braço e do pulso, acompanhando a bola com a mão após o ressalto	
3.º Objetivo Operacional	
Ação: jogo reduzido, 2x0 Contexto: dois a dois em direção à baliza Crítérios de Êxito: Os alunos efetuam passe de ombro em direção à baliza, rematando em apoio da linha dos 9 metros	
4.º Objetivo Operacional	
Ação: jogo reduzido, 2x0 Contexto: dois a dois em direção à baliza	

Crítérios de Êxito: Os alunos efetuam passe de picado em direção à baliza, rematando em apoio da linha dos 9 metros				
5.º Objetivo Operacional				
Ação: Jogo reduzido 1x1 Contexto: grupo de dois elementos em diferentes posições Crítérios de êxito: Efetua drible em direção à baliza e realiza remate em salto, finalizando em condições favoráveis.				
6.º Objetivo Operacional				
Ação: Jogo reduzido 3x3 Contexto: metade do campo Crítérios de êxito: ataca organizado, tendo que cumprir as ações táticas propostas. A defesa tem que defender na linha dos sete metros em cortina. Desmarca-se, passa a um colega em posição mais ofensiva, dribla em direção à baliza, finaliza em condições favoráveis, coloca-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.				
Tempo Real	Tempo Parcial	Situação da Tarefa	Descrição/Estratégias	Esquema
0'	2'	Instrução Inicial	Alunos alinhados de frente para o professor. Verificação de alguma situação que possa pôr em risco a segurança dos alunos. Referência ao objetivo específico da aula e como esta se vai desenvolver.	
2'	2'	Transição/ Organização	Divisão do Campo de Andebol em duas partes: doze elementos de um lado do campo e 11 elementos no outro lado do campo	
4'	8'	Aquecimento	1. Ativação Geral: Corrida à volta do campo (5 Voltas); 2 séries (alternadas) de "skipping" e "lifting"; 2 séries (alternadas) de corrida com rotação dos braços à frente e atrás; 2. Mobilização articular: Rotação dos principais centros articulares: pescoço, ombros, cotovelos, pulsos, bacia, joelhos e tornozelos.	

14'	2'	Transição/ Organização	Divisão do campo de Andebol em duas partes, recriando dois campos diferenciados de andebol: doze elementos de um lado do campo e 11 elementos no outro lado do campo	
16'	8'	1º Objetivo Operacional	Os alunos em grupos de dois efetuam passe de ombro e receção em volta do campo, passando por várias posições, e antes de efetuar passe fazem drible em progressão. O professor circula de forma a visualizar e avaliar toda a turma.	
24'	2'	Transição/ Organização	Ao sinal, os alunos param. Instrução/ Organização para o seguinte exercício.	
26'	8'	2º Objetivo Operacional	Os alunos em grupos de dois efetuam passe de picado e receção em volta do campo, passando por várias posições, e antes de efetuar passe fazem drible em progressão. O professor circula de forma a visualizar e avaliar toda a turma.	

34'	2'	Transição/ Organização	Ao sinal, os alunos param. Instrução/ Organização para o seguinte exercício.	
36'	10'	3º Objetivo Operacional	Em situação de 2x0, os alunos dois a dois realizam passe de ombro em direção à baliza, rematando perto da linha dos 9 metros. O professor circula de forma a visualizar toda a turma e dá os feedbacks necessários.	
46'	2'	Transição/ Organização	Ao sinal, os alunos param. Instrução/ Organização para o seguinte exercício.	
48'	10'	4º Objetivo Operacional	Em situação de 2x 0, os alunos dois a dois realizam passe picado em direção à baliza, rematando perto da linha dos 9 metros. O professor circula de forma a visualizar toda a turma e dá os feedbacks necessários .	
58'	2'	Transição/ Organização	Ao sinal, os alunos param. Instrução/ Organização para o seguinte exercício.	

Balanço da aula nº 4 e 5	
Avaliação Comportamental dos Alunos:	
Avaliação das estratégias:	
Tempo de atividade motora:	
Dificuldades dos alunos:	
Dificuldades do professor:	
Alterações efetuadas ao plano de aula/adaptações:	
Sugestões ou alterações futuras:	

Auto avaliação do Plano de aula 4 e 5

FICHA DE REGISTO

Pontuação	A aplicar a cada parâmetro
0 Pontos	Não executada
1 Ponto	Execução de modo genérico/inconsistente/insuficientemente/insuficiente/com perda de tempo/insuficiente
2 Pontos	Execução adequadamente com consistência/opportunidade/consistente/sem perda de tempo/seguro
3 Pontos	Execução de modo excelente/ sistemática/ consistente/oportuna/consistente sem perda de tempo/seguro

Parâmetros	Pontuação
1º- Introdução da aula	
2º- Mobilização dos alunos para as atividades	
3º- Organização, controlo e segurança das atividades	
4º- Gestão dos recursos	
5º- Instrução/Introdução das atividades	
6º- Regulação das atividade	
7º- Linguagem utilizada	
8º- Sequência da aula	
9º- Conclusão da aula	
10º- Concordância com o plano/Adaptabilidade na aula	
Total Pontos	
Nota Final da PP5	

10.5. Plano de treino aulas online

Sessão n.º 5 de Educação Física Plano Semanal **5**

Ativação geral – realiza os seguintes exercícios durante 20 segundos com pausas de 10 segundos entre cada um deles.

EXERCÍCIO 1	EXERCÍCIO 2	EXERCÍCIO 3	EXERCÍCIO 4
			
Marcha no lugar	Corrida no lugar	Jumping jacks	Agachamentos

Parte principal – realiza os seguintes exercícios com as respetivas repetições e com pausas de 10 segundos entre cada um deles. No final descansa 2 minutos e repete todos os exercícios.

EXERCÍCIO 5 – 5 rep	EXERCÍCIO 6 – 10 rep	EXERCÍCIO 7 – 10 rep	EXERCÍCIO 8 – 20 rep
			
Burpee	Flexões triceps	Russian twist	Mountain climbers

EXERCÍCIO 9 – 30 rep	EXERCÍCIO 10 – 20 rep	EXERCÍCIO 11 – 8 rep	EXERCÍCIO 11 – 8 rep
			
Jumping jacks	Abdominais	Flexões de braços	Flexões de braços

Parte final – realiza os seguintes alongamentos durante 20 segundos.

ALONGAMENTO 1	ALONGAMENTO 2	ALONGAMENTO 3	ALONGAMENTO 4
			

Descrição dos exercícios

- Exercício 1 - https://www.youtube.com/watch?v=9wI_AINhYPO
 Exercício 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=Y2eg6iCG5FU>
 Exercício 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=1b98WvRmUj8>
 Exercício 4 - <https://www.youtube.com/watch?v=zFgw7U1-vW0>
 Exercício 5 - <https://www.youtube.com/watch?v=5zrN7c68Vw8>
 Exercício 6 - https://www.youtube.com/watch?v=d18_opVb40Y
 Exercício 7 - <https://www.youtube.com/watch?v=JyUowkVps88>
 Exercício 8 - <https://www.youtube.com/watch?v=IvaQcFaxlDQ>
 Exercício 9 - <https://www.youtube.com/watch?v=1b98WvRmUj8>
 Exercício 10 - <https://www.youtube.com/watch?v=M2Etm-eIE>
 Exercício 11 - <https://www.youtube.com/watch?v=UKLE2K-DI>
 Exercício 11 - <https://www.youtube.com/watch?v=B-k3C8NGb4U>

O Professor
Catarino Vaz