

# RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2º CICLO EM MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS  
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**Vila Real, Setembro de 2018**

Ângela Marinho Oliveira de Sousa

# **RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

2º CICLO EM MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS  
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

**Orientador:** Professor Doutor Luís Vaz

**Orientador Cooperante:** Professor Doutor José Pires

**Mestranda:** Ângela Marinho Oliveira de Sousa

UTAD

**Vila Real, Setembro de 2018**

## **RELATÓRIO PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

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 nº 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação do Professor Doutor Luís Vaz.

## Agradecimentos

Durante esta minha caminhada, várias pessoas tiveram envolvidas para o sucesso deste percurso e por isso, com uma simples palavra, mas que tem muito significado para mim, um Muito Obrigada:

Ao meu orientador, **Professor José Pires**, pela transmissão dos seus conhecimentos, disponibilidade, total apoio e pelo seu profissionalismo que me orientou em toda a minha prática pedagógica, deixando-me totalmente à vontade para desenvolver o meu estágio estando sempre pronto para esclarecer qualquer dúvida.

À **Escola Morgado de Mateus** pela forma como me acolheu e me permitiu exercer plenamente as minhas funções, desde o corpo diretivo, professores e funcionários.

Aos **Alunos do 10ºC** que foram fundamentais para que tudo corresse na perfeição, tornando este ano incrível.

Ao **Professor Luís Vaz** por toda a ajuda prestada ao longo da realização deste trabalho e pela sua disponibilidade.

Ao **Rui Pereira** e ao **José Capela**, meus colegas de Licenciatura e Mestrado pelo companheirismo e cooperação dispensada ao longo do estágio.

À **minha família** e aos **meus pais** pela educação, por serem modelos de coragem que me ensinaram a nunca desistir dos meus sonhos e que me proporcionaram a oportunidade de me tornar mestre no Ensino da Educação Física ajudando-me sempre em tudo.

Por fim, ao **meu namorado** por toda a compreensão, ajuda e nunca me deixar desistir tendo ingressado desde o início ao meu lado nesta caminhada.

“Sou um pouco de todos que conheci, um pouco dos lugares que fui, um pouco das saudades que deixei e sou muito das coisas que gostei.”

Antoine de Saint-Exupéry

# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	4
<b>Resumo</b> .....	6
<b>Abstract</b> .....	7
<b>Introdução</b> .....	8
<b>I. Enquadramento Pessoal</b> .....	10
<b>II. Enquadramento Institucional / Contexto de Intervenção</b> .....	12
<b>III. Estágio Pedagógico</b> .....	16
<b>IV. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estagio e Participações</b> .....	32
<b>V. Reflexão Crítica do Estágio</b> .....	34
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	36
<b>Anexos</b> .....	37

## Resumo

O presente documento surge com o objetivo de projetar a minha experiência enquanto professora estagiária durante este ano letivo, 2017/2018, destinado ao Estágio Pedagógico, inserido no âmbito do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

O estágio foi realizado na Escola Secundária Morgado Mateus e monitorizado pelo professor cooperante José Pires, tendo-me sido atribuída a turma C do 10º ano para trabalhar ao longo do ano.

Neste relatório, transmito um conjunto de experiências que me acompanharam ao longo de um ano letivo como professora estagiária de Educação Física. Através de um processo crítico e consciente, declaro aquelas que foram as minhas dificuldades, dúvidas, angústias e preocupações, mas também estratégias, recursos e soluções presentes no desenvolvimento profissional que caracterizou a minha intervenção nas diversas áreas de desempenho.

Este meu trabalho está dividido em quatro partes, na primeira faço referência ao meu enquadramento pessoal, a segunda parte está relacionada com o enquadramento da instituição e do contexto em que eu estava inserida. A terceira parte consiste no estágio pedagógico onde descrevo as tarefas nele desenvolvido, e por último, na quarta parte, falo das atividades em que participei organizadas pela escola.

Foi-me permitido lidar com o quotidiano da minha futura profissão, onde apliquei os conhecimentos adquiridos e aprofundei novos conhecimentos teórico-práticos sobre a temática e desenvolvi novas competências e atividades. O objetivo primordial deste trabalho é transmitir todo o caminho percorrido ao longo do estágio, falarei sobre as dificuldades sentidas pois através da prática fui aprendendo com os erros e com as pequenas conquistas, das experiências, dos medos, entre outras.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Ensino-Aprendizagem, Educação Física.

## **Abstract**

The present document aims to project my experience as a intern teacher during this academic year 2017/2018, destined to the Pedagogical internship, inserted in the 2nd Cycle in the Physical Education in Basic and Secondary School at the University of Trás-os-Montes and Alto Douro in Vila Real.

The internship was held at the Morgado Mateus Secondary School and monitored by the cooperating teacher José Pires, and I was assigned to class C of the 10th grade to work throughout the year.

In this report, I transmit a set of experiences that accompanied me throughout a school year as a Physical Education intern teacher. Through a critical and conscious process, I declare those that were my difficulties, doubts, anxieties and concerns, but also strategies, resources and solutions present in the professional development that characterized my intervention in the different areas of performance.

My work is divided into four parts, in the first I refer to my personal background and the reasons why choose this master, the second part is related to the institution and the context in which I was inserted. The third part consists of the pedagogical stage where I describe the tasks developed in it, and finally, in the fourth part, I talk about the activities in which I participated organized by the school.

This internship allowed me to experience daily with my future job where I applied the acquired knowledge and deepened new theoretical-practical knowledge on the subject and developed new skills and activities. The major goal of this work is to transmit all the way through the stage, I will talk about the difficulties experienced because through practice I learned from mistakes and small achievements, from experiences, from fears, among others.

**Keywords:** Pedagogic Internship, Teaching-Learning, Physical Education.

## Introdução

O presente Relatório é uma reflexão do Estágio Pedagógico, uma das etapas mais importantes, realizado no ano letivo 2017/2018, e integrado no 2º ano, do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

O estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundaria Morgado de Mateus - Vila Real e tive como Professor Supervisor o Professor Luíz Vaz, como Professor Orientador o Professor José Pires. Deste estágio contei ainda com o companheirismo dos meus dois colegas de estágio Rui Pereira e José Capela. No âmbito do estágio, ficou ao meu cargo as aulas do 10ºano da turma C durante todo o ano letivo.

O estágio pedagógico é uma etapa de extrema importância, pois é quando se proporciona o real contacto com a comunidade escolar, permitindo ao docente colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o seu percurso académico. Claro está, que tudo isto está interligado a um processo de orientação por parte do professor cooperante que através de todo o seu vasto conhecimento nos ajuda a encontrar as melhores medidas e soluções relativamente às dificuldades que possam surgir. Tudo isto, torna o estágio pedagógico um processo bastante dinâmico. Espera-se que, com isso o estagiário tenha a opção de incorporar atitudes práticas e adquirir uma visão crítica da sua área de atuação profissional.

Para além de todo o trabalho inerente à lecionação das aulas do 10ºC a minha ação passou também por assumir a equipa de Desporto Escolar de Futsal Feminino e participar na organização e no desenvolvimento de alguns eventos desportivos realizados pelo grupo de Educação Física: o Torneio de Basquetebol 3x3, a Taça Morgado e Morgadinha e a Caça ao Tesouro.

Esta etapa ajudou-me a refletir sobre algumas práticas e acontecimentos presentes no desenvolvimento das diferentes observações realizadas ao longo deste percurso, considerando-as fundamentais para o meu desenvolvimento e crescimento enquanto futura docente.

Na verdade, ser professor nunca será uma profissão fácil, pelo facto da sua “matéria-prima” ser constituída por seres humanos, neste caso alunos, que obrigam os professores a estarem adaptados para qualquer contexto, gerando uma grande imprevisibilidade na prática pedagógica. Da mesma forma, aprender a ser professor é uma tarefa árdua, com diversas exigências e desafios constantes, no entanto, quanto

mais trabalhoso e produtivo for este processo, mais facilitada será prática como docentes no futuro sendo a ambiguidade e imprevisibilidade uma constante, exigindo que o professor tome sucessivamente, decisões rápidas e interativas.

Formar professores é uma tarefa complexa que requer uma formação sólida em que o desafio passa por ele ser capaz de definir o que ensinar, porque ensinar, para quem ensinar e como ensinar. Correspondendo o estágio pedagógico ao último ano do curso de formação inicial de professores, e ao momento em que os candidatos a professores se estreiam na profissão, são múltiplos os desafios e tarefas associados a esta etapa. Caires (2003)

Neste relatório vou transmitir todas as minhas experiências e vivências que me acompanharam ao longo do meu estágio.

“Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”.

Paulo Freire

# I. Enquadramento Pessoal

Desde muito cedo que surgiu a atração pelo desporto e o sonho em ser professora de Educação Física. Numa fase inicial o interesse surgiu como atleta, desde os meus 12 anos que sou atleta federada, tendo já praticado várias modalidades, contudo, o interesse não parou por aqui e rapidamente tudo o que estava relacionado com o desporto passou a ser uma prioridade começando inclusive a desenvolver alguns trabalhos com crianças na área do treino. Durante todo o meu percurso escolar, a disciplina de Educação Física sempre despertou em mim a maior paixão, pela sua dinâmica, pela convivência que permitia entre colegas e professores e também porque gostava de aprender e saber mais sobre os variados desportos.

A licenciatura proporcionou-me uma série de conhecimentos quer práticos como teóricos, mas foi a lecionação de aulas entre nós alunos de licenciatura que começou a despertar e a direcionar as minhas escolhas e daí ter surgido a opção de tirar Mestrado em Ensino da Educação Física. Após 3 anos de licenciatura em que adquiri fantásticas experiências, amizades e um vasto leque de conhecimentos resolvi então ingressar no mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário por forma a dar seguimento ao plano de estudos anterior. Após o 1º ano de mestrado estar terminado, seguia-se a última fase com o estágio pedagógico durante todo o 2º ano, que correspondia a todo um ano letivo.

Paralelamente ao Mestrado era também treinadora da equipa de futsal de benjamins o que me fez aumentar o gosto de ensinar, apesar do treino ser diferente da escola. Em ambos gostei de interagir com crianças, já que para além da questão física, estiveram inseridos outros fatores como psicológico e social. Estas duas etapas fizeram aumentar as minhas expectativas para o ano de Estágio.

O Estágio Pedagógico é o processo de formação do aluno, marca a passagem do estatuto do aluno ao de Professor onde nos tornamos profissionais na nossa área, mas sempre acompanhados pelo nosso Orientador. Esse mesmo estágio pedagógico, começou a ser definido com a escolha da escola onde pretenderíamos lecionar, bem como os possíveis colegas de grupo de estágio. Pessoalmente, tudo correu como previsto, pois a Escola Morgado Mateus e os meus colegas de estágio foram as minhas primeiras opções.

Relativamente à escolha da Escola Morgado Mateus para estagiar surgiu por vários fatores, sendo que o principal era que precisava de estagiar em Vila Real visto que estava a trabalhar na cidade. Nesse sentido fui abordando outros estagiários de

anos e ouvindo algumas sugestões, até que surgiu a possibilidade de ir assistir a uma aula de uma colega minha na Morgado e dessa forma ficaria já a conhecer as instalações os orientares e ainda pouco da sua forma de trabalhar. Confesso que logo após essa visita praticamente tinha tomado a decisão, pois tinha-me agradado bastante tudo o que tinha assistido e outro fator positivo era que alguns colegas do meu ano também tinham o interesse de ir para essa mesma escola.

Na primeira semana do estágio, eu e os meus colegas do núcleo, fomos apresentados ao nosso orientador e começamos imediatamente a preparar o ano letivo. Desde a primeira semana que a minha relação com o orientador foi bastante positiva e senti-me à vontade para interagir com ele. Em relação aos meus colegas de estágio tive a sorte de os conhecer e de ser amiga deles, o que me ajudou bastante ao longo do estágio pois recorriamos sempre uns aos outros.

No primeiro dia o Orientador fez-nos uma visita guiada à escola mostrando-nos o pavilhão, o bar da escola, a secretaria e a direção. Apresentou-nos aos funcionários e à diretora da escola pelos quais fomos muito bem recebidos.

Após as apresentações a primeira decisão, como núcleo de estágio, foi a distribuição das 3 turmas entre os 3 estagiários, sendo que duas eram 10º ano e o professor Orientador não conhecia os alunos e a outra 11º tendo sido alunos do nosso Orientador no ano transato. A partir daí, o nosso orientador deu-nos logo um conjunto de tarefas, nomeadamente a planificação do ano letivo no que refere as UD e a elaboração da 1ª Unidade Didática para o 1º período. Após algumas trocas de ideias, ficou decidido que eu iria trabalhar com a turma 10ºC. Também fizemos logo uma planificação anual com todas as tarefas a desenvolver.

Ao longo do ano letivo, a envolvimento com toda a comunidade escolar, desde alunos, funcionários e restantes docentes fez com que eu diariamente me sentisse melhor, tanto a nível pessoal como profissional. Portanto, irei sempre lembrar este ano com muito carinho, pois para além dos afetos e laços criados, consegui ainda aprimorar e aumentar todas as minha capacidades e destrezas.

## **II. Enquadramento Institucional / Contexto de Intervenção**

### **2.1. A Escola**

A Escola Secundária Morgado Mateus (ESMM) situa-se em Vila Real, está integrada no Agrupamento de Escolas Morgado Mateus (AEMM). É constituída por quatro jardins-de-infância, cinco escolas básicas e pela escola secundária Morgado Mateus (escola-sede). O Agrupamento de Escola Morgado de Mateus localiza-se na periferia da cidade de Vila Real (a cerca de 2,5 km do centro) e acolhe aproximadamente 1800 alunos.

No que respeita aos recursos materiais, aos equipamentos técnicos e pedagógicas têm boas condições, desde logo, a biblioteca escolar, os espaços desportivos e os laboratórios. Existe um auditório para 50 pessoas, com todos os recursos multimédia, tem cerca de 40 salas todas equipadas com quadros interativos e computadores com o software de sumários. Em relação às condições para as aulas de Educação Física existe um pavilhão onde possui materiais para se realizar diversas modalidades como: futsal, voleibol, basquetebol, andebol, corfebol, rãguebi, badminton, ginástica, atletismo e escalada. No pavilhão podem estar três turmas a realizar a aula ao mesmo tempo, cada uma ocupando um terço do pavilhão. No exterior existe um campo de alcatrão onde tem quatro tabelas e duas balizas. E um campo pelado com duas balizas, este é usado para o rãguebi e para o lançamento do dardo. Nos recursos humanos, o pavilhão detém dois funcionários responsáveis pelo bom funcionamento do mesmo.

### **2.2. O Departamento de Educação Física**

O Departamento da Educação Física cumpre com as orientações expressas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), no que diz respeito aos níveis introdutório, elementar e avançado. No entanto, tem documento próprios onde estão definidos para cada ano escolar os objetivos a cumprir para cada nível de aproveitamento.

Está aprovado o Programa Anual de Modalidades, a Planificação das Unidades Didáticas, Critérios de Avaliação de Educação Física 2017/2018 e o roulement a ser utilizado por cada professor.

Para além de todos estes documentos, o Departamento possui ainda no Portal GIAE, um regulamento interno, um inventário do material disponível e as atas das reuniões realizadas.

Durante o ano letivo tive a possibilidade de participar nas reuniões, tendo o professor orientador sempre me colocado à vontade, podendo sempre participar ativamente nas reuniões dando a minha opinião sobre situações pontuais.

### **2.3. A Turma**

Na 1ª reunião do nosso núcleo de estágio, o professor José Pires deu-nos a oportunidade de escolher com que turma gostaríamos de trabalhar, contudo apenas conhecia os alunos da turma do 11º pois tinham sido seus alunos no ano anterior. Desta forma, o que apenas influenciou as nossas escolhas foi os horários que cada turma iria ter. Rapidamente chegamos a um consenso e eu ficaria com o 10ºC, uma turma de Línguas e Humanidades.

O 10º C era uma turma composta por 31 alunos, contudo, ao longo do 1º período alguns alunos foram mudando de curso, de escola e outros não estavam inscritos na disciplina, ficando reduzida a turma a 23 alunos, 17 raparigas e 6 rapazes. De referir, que nenhum aluno tinha com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

O estudo da turma com que iremos trabalhar é fundamental para que possamos adaptar todo o nosso trabalho ao longo do ano letivo em função daquilo que são as necessidades dos nossos alunos, Desta forma, foi necessário realizar um estudo da turma do 10ºC para que pudesse ficar a conhecer os meus alunos socialmente, psicologicamente, os seus interesses, expectativas e capacidades, percebendo as dinâmicas da turma de modo a que seja possível selecionar estratégias pedagógicas ajustadas a estes alunos.

Reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas.” (Carvalho, 1994).

### **2.4. Estudo Turma**

A preparação deste estudo surge da necessidade de perceber as particularidades contextuais, sociais, culturais e psicológicas de cada aluno da turma de

modo a melhorar e auxiliar na sua intervenção pedagógica. Para os professores poderem cumprir a sua função e a sua responsabilidade na aula é necessário que estes tenham uma caracterização da escola, meio e turma, pois o êxito da planificação depende desta caracterização (Aranha, 2008). Assim, conhecendo a turma é mais fácil para o professor criar estratégias pedagógicas que contribuam para um melhor processo de ensino-aprendizagem.

O presente estudo teve com alvo a população de uma turma do secundário da escola Morgado Mateus, localizada no distrito de Vila Real. Este estudo iniciou-se na 1ª aula, dia 15 de setembro, onde foi feita a apresentação e entrega de uma série de questionários e inquéritos, para que os alunos preenchessem individualmente, uns para a caracterização biográfica e outros de caracterização sociométrica, tornando-se uma ferramenta importante na metodologia utilizada pelo professor, pois a turma era totalmente desconhecida e constituída por alunos de turmas diferentes do ano anterior.

Através deste estudo, consegui logo definir algumas estratégias relativamente à organização de grupos e planeamento de exercícios para que estes se adequassem às características da turma

De uma forma geral, o 10º C, trata-se de uma turma relativamente normal, contudo existem alguns casos específicos que requerem uma intervenção especializada, nomeadamente alguns alunos que não têm uma aptidão física natural e outros que não se sentem naturalmente motivados para a prática desportiva.

Relativamente a caracterização dos alunos/turma, verifica-se que é uma turma um pouco numerosa, 23 alunos, o que muitas vezes irá condicionar a planificação das aulas pois com apenas 1/3 do pavilhão torna-se difícil toda a gestão para que exista sempre o maior tempo possível de empenho motor. Relativamente ao género há uma grande superioridade do sexo feminino em relação ao masculino, tendo que o professor ter em atenção o tipo de grupos que iria formar, heterogéneos ou homogéneos, ou arranjar outras estratégias que possam equilibrar as equipas e a tornar os exercícios mais equilibrados, dinâmicos e produtivos para aumentar o rendimento da turma. Fundamentalmente, optei por formar sempre grupos heterogéneos tornando as equipas mais equilibradas. No entanto, face a algumas modalidades exigirem um maior contacto e maior destreza motora, e por forma a não retirar a motivação a alguns alunos, por vezes optei por equipas homogéneas.

Relativamente à distância a que os alunos residem da escola, e ao tempo que demoram tive de ter em atenção à aula de quarta-feira pois é ao primeiro bloco e poderiam surgir alguns atrasos, sendo aqui o nível de tolerância maior para aqueles que

demoram mais tempo a chegar à escola. Tive também que ter em atenção ao término da aula de sexta-feira, uma vez que é a última aula da manhã da turma e alguns alunos que se deslocam de transporte público um atraso poderia criar bastantes transtornos. Contudo, incentivei sempre os alunos a perder menos tempo no balneário, de forma a aumentar o tempo útil da aula, tornando a aula mais produtiva.

No que refere ao gosto pela disciplina, a maioria da turma afirmou gostar de Educação Física, no entanto, isso não facilitou no que refere a motivação e o empenho que os alunos apresentaram durante as aulas práticas. Este desinteresse e falta de motivação para as aulas práticas surge principalmente pela pouca prática de atividade física que os alunos tinham e a pouca condição física. Assim, neste parâmetro exerci um papel fundamental, tendo sido necessário incentivar o gosto pela atividade física a esta turma, e principalmente inculcadas rotinas de prática desportiva para que desta forma a turma se motive e seja estimulada para uma maior prática de atividades físicas fora do contexto escolar. Assim, foi necessário estabelecer diversos graus de aprendizagem e premiar o esforço e o empenho de cada aluno, com vista a manter elevados os níveis de motivação e desenvolver atividades que promovam uma boa relação social entre os alunos da turma.

Quanto ao teste sociométrico permitiu ao professor a função de perceber quais as relações estabelecidas na turma percebendo quais os alunos preferidos e os rejeitados para que da melhor forma possível possa melhorar as ligações da turma. Quanto aos alunos com mais rejeições a abordagem passou por criar estratégias que estimulem a sua relação com os restantes colegas da turma, para desse modo criar um bom ambiente grupal e assim tentar solidificar as relações interpessoais. Uma das estratégias foi juntar alunos de nível mais elevado com alunos que tinham mais dificuldades, criando assim grupos heterogéneos, para que pudesse haver cooperação e ajuda entre os elementos da turma. Outra estratégia foi promover grupos nos quais estejam alunos com correlações negativas, pois muitas vezes a simples colocação destes alunos no mesmo grupo faz com que os mesmos comecem a criar um elo de ligação mais positiva que até em então não era bem visto entre eles. Quanto aos alunos mais preferidos pela turma foram usados pelo professor como elo de ligação entre a turma/professor, tendo a turma toda do seu lado, sendo que estes assumem-se como os líderes.

Para finalizar, pude concluir que o estudo de turma permitiu um melhor conhecimento da turma em geral, o que foi fundamental, para que as relações, o

planeamento e as interações fossem as adequadas a cada aluno em particular, possibilitando a otimização do processo ensino – aprendizagem.

### **III. Estágio Pedagógico**

#### **3.1. Planeamento e Conceção**

O planeamento consiste num conjunto de passos que devemos seguir até chegar ao objetivo principal. Assim sendo, é fundamental planear para promover o desenvolvimento do aluno e ao seu crescimento.

Segundo Aranha (2004), antes de se dar início à lecionação, é necessário fazer o planeamento das atividades, através das unidades de ensino, cada bloco ou conjunto de aula de cada atividade física ou modalidade desportiva, às quais correspondem um programa específico, ao qual chamamos Unidades Didáticas. As aulas da unidade de ensino devem corresponder ao que foi planeado na Unidade Didática, constituindo uma sequência lógica e contínua, de modo a garantir a consecução dos objetivos pré-definidos.

Nesse sentido, preciso de saber o que vou ensinar, como vou ensinar e a quem vou ensinar para chegar ao meu objetivo, que é o processo ensino aprendizagem. O planeamento permite conseguir dar respostas às dificuldades que nos vão surgindo durante o ano letivo. Desta forma, quando soube qual era a turma que iria lecionar procurei logo saber quais as modalidades que estavam no programa e os conteúdos que iriam ser abordados em cada período e em cada ano consultando também o roulement afixado no pavilhão. O planeamento passou por algumas etapas como: i) preparar o plano anual; ii) realizar as unidades didáticas; iii) e por fim elaborar o plano de aula.

#### **3.2. Plano Anual**

A concretização do Plano anual dependia de uma série de informações, sendo preciso conhecer os espaços específicos para a realização das aulas, o roulement, as unidades de ensino, os conteúdos que iriam ser abordados, o calendário escolar e os objetivos que se pretendiam para cada turma.

Em seguida, foi apresentado o plano anual da minha turma (10<sup>o</sup>C), tendo como UD no 1<sup>o</sup> período a ginástica acrobática e o corfebol, no 2<sup>o</sup> período, o andebol e o rãguebi, e por último, no 3<sup>o</sup> período, opções à escolha, que posteriormente, decidi que fosse uma abordagem a modalidades desconhecidas dos alunos tendo uma componente forte no que refere aos desportos adaptados. Durante esta planificação é necessário ter algum cuidado com as aulas perdidas, tendo em atenção a contabilização das horas reais de lecionação, sabendo que algumas aulas serão gastas com a primeira aula do 1<sup>o</sup> período que é para apresentação, as fichas de avaliação, os feriados, as atividades da escola e da turma, entre outras.

### 3.3. Unidades Didáticas

Na realização da unidade didática tive que ter em atenção a população alvo, a caracterização dos recursos, os critérios, parâmetros e ponderações de avaliações e as definições dos objetivos (retirados do programa de educação física). Outro ponto importante na planificação das Unidades Didáticas é verificar o material disponível para a modalidade, caso haja falta de algum material tínhamos que fazer algumas modificações/adaptações nos conteúdos, mas isso não aconteceu nesta escola.

Perante uma ação de ensino-aprendizagem é fundamental haver uma programação da mesma para garantir a qualidade das ações que devem ser lecionadas ao longo de qualquer Unidade Didática. Esta deve ter sempre em conta todos os conteúdos e os objetivos gerais que constam no programa de Educação Física, em função do ano de escolaridade da população alvo. (Menegolla e Sant'Anna, 2001).

Após ser afixado no roulement o nome dos professores com a modalidade que vão lecionar e ainda os espaços disponíveis em cada tempo horário, temos a tarefa mais facilitada para dar início ao planeamento da Unidade Didática, que foram sempre construídas com base no programa presente no Programa Nacional de Educação Física e no documento de Ágata Aranha que tem como título "Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física".

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

**1<sup>o</sup> Parâmetro-** Objetivos/ Conteúdos: os objetivos e os conteúdos a abordar são pertinentes, adequados ao nível de ensino e estão corretamente explicitados e fundamentados;

**2º Parâmetro-** Avaliação Inicial (Diagnóstica): prevê uma Avaliação Diagnóstica, apresentando o respetivo sistema de avaliação e ficha de registo devidamente explicitado no seu conteúdo e nas suas regras de registo;

**3º Parâmetro-** Decisões de Ajustamento: as Unidades Didáticas são aplicadas e ajustadas através de decisões de ensino pedagógica e didaticamente corretas, em função da especificidade da escola e da turma, e, ainda, das condições que a realidade de ensino oferece, verificados após a avaliação diagnóstica;

**4º Parâmetro-** Sequência e Continuidade: as atividades previstas na Unidade Didática formam uma unidade quanto aos processos e condições de progressão para os objetivos, seguindo uma lógica de abordagem das matérias, que não se orienta unicamente para a realização dos objetivos, mas visam promover o aperfeiçoamento e a consolidação do que foi abordado anteriormente, bem como o aperfeiçoamento das prestações dos alunos;

**5º Parâmetro-** Avaliação Contínua e Formativa: prevê uma avaliação contínua e formativa, apresentando o respetivo sistema de avaliação e ficha de registo devidamente explicitado no seu conteúdo e nas suas regras de registo, de modo a poder recolher informações sobre o nível de capacidades e comportamentos dos alunos. Prevê a utilização dessas informações para alterar/ajustar os objetivos pedagógicos e as estratégias de ensino aprendizagem, de modo a promover a melhoria das capacidades e comportamentos dos alunos, recorrendo a meios adequados (fichas de avaliação, balanços de fim de aula, conversas individuais, etc.);

**6º Parâmetro-** Análise Crítica e Reflexão Sobre os Resultados (Balanço Final): o estagiário faz um balanço da Unidade de Ensino lecionada, analisando os resultados alcançados através da identificação de causas de (in)sucesso, que podem incluir as decisões/opções inicialmente tomadas, bem como os acontecimentos imprevistos, mas detetados no decorrer na atividade;

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

Ao longo do ano letivo, na turma do 10<sup>o</sup>C, elaborei cinco Unidades Didáticas, sendo elas de Ginástica Acrobática, Corfebol, Andebol, Râguebi e Opção (esta última era constituída por uma série de modalidades).

A primeira Unidade Didática foi referente à modalidade de Ginástica Acrobática, uma modalidade que não me sentia de todo à vontade, pois só tive durante um semestre na universidade e não era uma modalidade que tivesse grande prática e nesse sentido passei por algumas dificuldades pois era a 1<sup>a</sup> vez que estava a elaborar tal documento e também porque ainda não tinha um grande conhecimento sobre a modalidade, tendo desta forma que ir aumentar o meu conhecimento sobre a modalidade. Aqui, foi muito importante a orientação e a ajuda prestada pelo meu professor cooperante, fazendo com que eu apresentasse na Unidade Didática os principais aspetos que ela devia conter: população alvo, caracterização dos recursos, definição de objetivos, critérios de avaliação e estruturação dos conteúdos. Outra dificuldade que senti na primeira UD foi o facto de ter planeado demasiados conteúdos para o tempo estipulado.

Para as restantes Unidades Didáticas senti-me mais à vontade, com a prática, com o conhecimento que fui adquirindo e o conhecimento da turma tornava mais fácil a planificação dos conteúdos. Outro fator que ajudou na planificação da modalidade foi a sistematização de alguns procedimentos nomeadamente:

- A primeira aula de cada Unidade Didática era sempre teórica. Através de uma apresentação em PowerPoint explicava aos alunos algumas das regras, os principais gestos técnicos, etc. Nesta aula, disponibilizávamos também um documento de apoio aos alunos que completava a informação dada no PowerPoint; Na primeira aula teórica tive algum receio, em perder muito tempo em falar ou esquecer-me de alguma coisa.
- A segunda aula (primeira aula prática) servia para fazer a avaliação diagnóstica/ ou perceber qual o estado inicial dos alunos na respetiva modalidade, mas como no 10<sup>o</sup> ano a maioria das modalidades eram novas, a primeira aula servia como uma abordagem inicial à modalidade.
- As últimas aulas da Unidade Didática estavam destinadas a fazer uma espécie de revisões dos conteúdos lecionados, seguindo-se a avaliação.

No geral todas as Unidades Didáticas foram cumpridas, contudo, sempre que existia alguma alteração era realizada uma adenda na respetiva Unidade Didática. A UD é um utensilio muito importante para a disciplina.

### 3.4. Planos de Aula

O plano de aula é uma peça muito importante do Estágio, é caracterizado pela descrição específica de tudo que o professor realizará numa aula. Apesar de que, às vezes, nem tudo na aula corre como planejamos, mas serve como um guia, ele deve ser elaborado seguindo as fases da aprendizagem, ou seja, deve seguir uma linha de ensino-aprendizagem contínua.

Segundo Aranha (2008), os Planos de Aula devem conter os seguintes parâmetros:

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

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

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

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

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

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

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

Para obter o sucesso nas aulas tenho que garantir uma boa organização entre tarefas, só conseguida através da planificação antecipada das aulas. Inicialmente tinha algum receio na escolha dos exercícios a realizar, mas com o passar das aulas ganhei confiança e as dificuldades foram diminuindo.

De forma a combater certos imprevistos na aula o professor deve criar estratégias para isso não acontecer ou para estar preparado caso aconteça. Desta forma, o professor deve analisar o roulement de distribuição das instalações por turma/aula, o material, a variação dos alunos que fazem a aula, comportamento dos alunos, condições climatéricas. Relativamente ao espaço, normalmente tinha 1/3 do pavilhão, contudo à quarta como partilhava com um professor que só dava 45 minutos metade da aula tinha 2/3 disponível, e nesse sentido comecei a aproveitar essas aulas para realizar mais tempo de jogo formal.

Ao longo do ano letivo foram realizados 64 planos de aula, obedecendo sempre à Séria Didática 47 da professora Ágata Aranha (2004).

Os meus planos de aula estavam organizados em **3 partes**:

- Na primeira parte era referida toda a informação pertinente à aula em questão: data, turma, unidade didática, nº da aula, espaço, material a ser utilizado e objetivo específico da aula.
- Na segunda parte do plano eram descritos todos os objetivos operacionais da aula em questão, o contexto em que seriam executados e os critérios de êxito que levariam ao sucesso da ação pedida.
- Na terceira parte surgia a sequência de tarefas, onde eram apresentadas a instrução, a organização, as atividades a desenvolver, as estratégias, e ainda o tempo determinado para cada tarefa. De referir que todas as aulas terminavam com um balanço final onde os alunos eram questionados sobre o objetivo da aula e davam a sua opinião sobre o que correu mais ou menos bem.

No início do ano, juntamente com o núcleo de estágio e o professor orientador debatemos quais as dificuldades das nossas turmas, e quais as melhores estratégias a adotar. Concluimos assim que os principais problemas que nos debatíamos era a falta

de motivação dos alunos para a prática de atividade física e fraca condição física que estes apresentavam. Nesse sentido a estratégia passou por um lado valorizar o esforço e entrega dos alunos à aula e por arranjar uma forma de avaliar e melhorar a condição física destes. Desta forma, estabelecemos que os primeiros 20' seriam de trabalho de condição física que teriam sido planeados para todo o ano letivo, incluído uma parte inicial de cardio e depois uma componente de capacidades básicas (trabalho de força, flexibilidade, potencia, velocidade, entre outras). Este trabalho inicial iria fazer parte da avaliação dos alunos e seria frequentemente avaliada com os testes de FitEscola no final de cada período.

Desta forma a planificação do nosso plano de aula estava dividida numa fase inicial para o Aquecimento (Condição Física) e o restante tempo para a modalidade em questão.

### **3.5. Balanços de Aula**

No fim de cada aula realizava o balanço da mesma do que correu bem e do que correu mal e assim podia melhorar para as próximas aulas, com isto refletia e pensava sobre a minha prática. O balanço da aula era realizado com base em alguns parâmetros que eram fundamentais para entendermos como manter as virtudes da aula e corrigir o que de menos bom pudesse ter ocorrido.

Os parâmetros eram os seguintes: estratégias utilizadas, feedbacks transmitidos, comportamento e empenhamento dos alunos, a gestão do tempo de aula e da atividade motora, as dificuldades sentidas pelos alunos, a dificuldade sentida pelo professor, as alterações ao plano de aula e considerações gerais da aula. Com uma análise crítica e também relembrando a opinião dos alunos em cada final de aula, preenchia todos estes parâmetros, conseguindo assim, todos os dias, melhorar não só a minha performance, como o decorrer das aulas.

### **3.6. Avaliação**

“A Avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um (mais) correto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem. É a consciência do próprio sistema educativo.” (Aranha, 2004).

No que diz respeito à avaliação, os alunos em cada uma das modalidades realizaram provas de cariz teórico e prático. No final de cada um dos períodos os alunos

tiveram de efetuar uma prova escrita que englobava as modalidades lecionadas ao longo desse mesmo período.

Desta forma, no 1º período tiveram um teste sobre Ginástica Acrobática e Corfebol, no 2º período sobre Andebol e Râguebi. No 3º período não realizamos teste pois foram abordadas várias modalidades, sendo que aqui o peso da avaliação dos alunos caiu sobre a sua prestação e o seu empenho em cada uma das modalidades. O grupo de Educação Física delineou os critérios de avaliação nos três domínios de avaliação: i) o domínio psicomotor (saber fazer); ii) o domínio cognitivo (saber como fazer); iii) e o domínio sócio afetivo (saber estar).

Quanto à parte prática, esta complementava três partes distintas:

- **Avaliação Diagnóstica-** Antes de ser dado início ao processo, deve avaliar-se a população alvo, através de uma avaliação inicial que permite identificar o real nível dos alunos, constituindo um indicador fundamental para a definição de objetivos, estratégias, metodologias, etc. Esta avaliação tem um caráter marcadamente diagnóstico (Aranha, 2004).

Como referido anteriormente, esta avaliação foi efetuada na primeira aula prática de cada Unidade Didática, e tinha como principal objetivo identificar o nível da turma em termos técnicos, motores e comportamentais, permitindo fazer assim ajustes na Unidade Didática, se tal fosse necessário. No entanto, no 10º ano a maioria das modalidades eram novas, e mesmo aquelas que supostamente os alunos já deveriam ter abordado em anos anteriores, poucos era os que tinham tido. Desta forma, esta avaliação inicial, que por norma ocorreu sempre na 2ª parte da 1ª aula da modalidade em questão, após a abordagem inicial teórica, serviu essencialmente para incutir as regras básicas da modalidade e forma global e jogar, e por outro lado perceber realmente quais as dificuldades dos alunos e o que tinham retirado da aula teórica.

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

Esta avaliação decorreu em todas as aulas da respetiva Unidade Didática, tendo sido realizadas notas/comentários dos alunos através de uma ficha de registo.

- **Avaliação Sumativa-** Finalmente surge a avaliação final, com caráter sumativo (faz uma súmula do que aconteceu ao longo do processo, refletido pelo (in)sucesso do produto) que fornece informações sobre o produto final e permite fazer um balanço da atividade (Aranha, 2004).

A avaliação Sumativa ocorreu sempre na última aula de cada Unidade Didática, sendo usadas fichas de registo e observação. Desta forma, poderíamos comparar os resultados obtidos, analisar a evolução dos alunos e ao mesmo tempo o grau de sucesso do processo ensino-aprendizagem.

Nem sempre foi fácil avaliar o aluno no final de cada período, quantificar o trabalho, o desempenho e dar uma nota, apesar de termos tudo bem definido e quantificável, tive dificuldades e um pouco de medo de não ser justa, a ajuda do Orientador e dos meus colegas neste processo foi fundamental.

### 3.7. Prática Pedagógica Supervisionada

O objetivo do Estágio Supervisionado é proporcionar ao aluno a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos académicos em situações da prática profissional, criando a possibilidade do exercício das suas habilidades. Espera-se que, com isso o aluno tenha a opção de incorporar atitudes práticas e adquirir uma visão crítica da sua área de atuação profissional (Oliveira & Cunha, 2006).

O ano de estágio pedagógico leva o professor estagiário a um trabalho de reflexão crítica sobre as práticas e uma reconstrução permanente no seu processo de ensino. É nas aulas que o professor organiza o processo de ensino aprendizagem.

De acordo com Aranha (2008), uma aula deve ter em conta os 10 parâmetros a seguir apresentados:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**10º Parâmetro-** Concordância com o plano/Adaptabilidade na Aula: a aula decorrer genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas,

o professor revela capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula;

Para controlar e avaliar a prática pedagógica usamos estes 10 parâmetros como base, registrando numa folha de registo, pelos professores estagiários a avaliar, a prestação do professor estagiário que lecionava a aula. Esta avaliação era fundamental para eu perceber em que parâmetros deveria melhorar, aula após aula, cometendo sempre menos erros possíveis.

A turma ajudou e muito com que o meu trabalho fosse facilitado, isto porque estabeleci uma boa ligação com eles desde o início, contudo considero que foi essencial a minha posição no 1º período mostrando-lhes claramente que o respeito, o empenho e o cumprimento das regras era essencial para que pudessem atingir os seus objetivos. Mostrei-lhes que nas aulas haveria espaço para socialização e para uma liberdade controlada, desde que fossem cumpridos os objetivos estabelecidos para a aula.

Nas primeiras aulas senti algumas dificuldades, pois o contexto em que estava inserida era muito diferente daquele que tinha sentido nas aulas da UTAD. O número de alunos, o tempo de aula, as dificuldades dos alunos foram dos aspetos que mais me causaram incertezas. Outro fator diferente e que não estava habituada era o facto de ter o orientador e os meus colegas a observar-me, mas isso não me causou qualquer constrangimento, muito pelo contrário sabia que se algo estivesse errado eles me iriam corrigir para que para a próxima fizesse melhor.

Um dos aspetos que senti fundamental para a minha evolução foi as observações que fiz aos meus colegas onde observei diferentes aulas com diferentes contextos onde, por exemplo, certos exercícios podiam ser feitos numa turma e na outra não. Através do estágio nós refletimos sobre a realidade observada e a partir daí vamos encontrar a melhor maneira para lecionar. Também tirámos informações importantes que nos oferece ajuda pedagógica para desenvolver a nossa aprendizagem. E assim tomo consciência do meu processo ensino aprendizagem.

As minhas aulas tinham sempre algumas características pessoais, coloquei as minhas ideias e experiências vividas. A experiência de lidar com jovens ajudou-me em alguns aspetos como na colocação de voz, na postura, entre outros.

“A execução dos diferentes gestos técnicos que compõe cada modalidade deve ser exigida apenas pelo mínimo necessário para que o objetivo principal possa ser alcançado. Importa, portanto, que o aluno consiga jogar, ou realizar outra atividade física, socializando e cooperando com os colegas” (Aranha, 2004). Neste sentido,

organizei as minhas aulas em função das carências da turma. As aulas tiveram grande carga lúdica e competitiva, coloquei os alunos em situações muito parecidas com as reais, muito através dos jogos reduzidos. Tinha sempre o cuidado de demonstrar ou recorria a um agente de ensino para o fazer, sempre que necessário fornecia feedbacks constantes e apropriados. Incentivava e interagiu com os alunos para manterem níveis elevados de motivação para promover as suas aprendizagens. Consegui ter um bom relacionamento com os alunos e com isso promovi um clima positivo nas minhas aulas, tentei manter um clima agradável, respeitoso.

A PES constitui uma componente de formação integradora da formação educacional geral, das didáticas específicas, da formação cultural, social e ética, da formação em metodologias de investigação educacional e da formação na área da docência, que visa o desenvolvimento pessoal e profissional do futuro docente, através da iniciação à prática profissional num determinado domínio de habilitação para a docência.

### **3.8. Técnicas de Intervenção Pedagógica**

As Técnicas de Intervenção Pedagógica prendem-se com um vasto número de destrezas que o professor deve dominar e desenrolam-se em quatro Dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Siedentop, 1983, citado por Aranha, 2004).

Ao longo do estágio fui criando estratégias para melhorar as minhas aulas, com objetivo sempre de ter o máximo tempo de empenhamento motor.

A Dimensão Instrução refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem, aos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com os objetivos de aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como preleção, explicação, demonstração e feedback, ou seja, são todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para comunicar informação pertinente (Aranha, 2004).

Começando pela instrução, ao início sentia uma necessidade de falar logo tudo o que íamos fazer naquele objetivo operacional, cumprindo com todos aqueles parâmetros que mencionei anteriormente, abordando os critérios de êxito regras de segurança, entre outros tornando-se um pouco extenso e desmotivante. Com o passar do tempo, a instrução tornou-se mais curta e eficaz, pois percebi que tinham mais vantagem em ir explicando e fazendo algumas pausas com o decorrer do exercício, o

que também era mais motivador para os alunos, pois passavam mais rapidamente para a prática. De referir que durante a instrução os alunos ficavam dispostos em meia-lua, de frente para o professor e de costas para possíveis fatores de distração.

Relativamente à demonstração, esta foi sempre feita por os alunos. Na minha opinião esta é uma estratégia a adotar pois liberta o professor para explicar os critérios de êxito, dar feedbacks cinestésicos e ainda ter um controlo sobre a turma que não teria caso fosse ele próprio a demonstrar. Nesta componente procurei sempre variar nos alunos que iam chamando para demonstrar, não chamando só aqueles que sabiam fazer, mas também os que tinham mais dificuldades e que por vezes eram um pouco envergonhados. Aproveitei desta forma este parâmetro para melhorar também as relações entre a turma.

Os feedbacks, estes foram um aspeto onde me senti sempre muito confortável, considerando que aqui a vasta experiência que já tinha na área do treino ajudou-me bastante, estando constantemente a intervir. Emitia, geralmente, reforços positivos, correções, feedbacks individuais e coletivos e critérios de êxito de que falava na instrução e na demonstração.

Uma outra dificuldade que tive foi a circulação, em todas as aulas procurei sempre circular de modo a nunca estar de costas para os alunos, dando feedbacks em voz alta para que estes percebessem que eu estava atento ao que faziam, contudo na primeira UD de ginástica em que funcionávamos muito por estações e os alunos precisavam de ajuda, muitas vezes aproximava-me demais e virava as costas aos restantes. Com o tempo esse problema foi desaparecendo.

Em relação à assiduidade e pontualidade, desde de início que fui bastante rígida neste parâmetro. Para o nosso orientador o respeito e o empenho que alunos têm que ter pela disciplina de Educação Física é fundamental, colocando-a no mesmo patamar das restantes, estando eu totalmente de acordo. Nesse sentido, tentei transmitir isso aos alunos, e a minha forma de controlar as presenças foi sempre a mesma, à medida que os alunos iam chegando diziam ao professor o seu número e este apontava na folha de presenças, por cada minuto de atraso após os 10 minutos de tolerância era registado e futuramente descontado na nota final de assiduidade. Com isto, os alunos foram sempre bastantes assíduos e pontuais.

No decorrer das aulas e alinhado ao facto de ter uma aula no primeiro bloco da manhã e ser bastante frio, o procedimento da chamada foi sendo alterado, sendo que os alunos conforme iam saindo do balneário diziam o seu nome e iniciavam logo a caminhada à volta do percurso conversando livremente com os colegas. Após estarem

as presenças marcadas iniciavam a componente cardio. Esta estratégia permitia-me por um lado não ter os alunos sentados ao frio enquanto que os outros chegavam, e por outro lado que logo desde o início os alunos estavam em atividade física mais livre não tão controlada socializando-o uns com os outros (visto ser a primeira aula da manhã), para que quando passe-se para a parte concreta da aula conseguisse ter a plena atenção de todos.

Os alunos que não realizavam aula tinham apresentado condições claras para não realizar a mesma. Todos os alunos eram utilizados para a mobilização do material, permitindo assim reduzir o tempo de transição. No início da aula o material já estava todo pronto, pois durante o intervalo preparava a aula, e no fim eram os alunos que recolhiam o material para a sala de arrumações.

O método de seleção de grupos/equipas também foi quase sempre o mesmo. Em casa fazia esse trabalho, sendo assim a constituição dos grupos mais ponderada e equilibrada. Desta forma, maximizava também o tempo de empenhamento motor.

No final, enquanto eles faziam o retorno à calma eu questionava os alunos sobre o objetivo da aula e se havia dúvidas, aproveitava e falava sobre o objetivo da próxima aula para eles virem motivados.

A dimensão Gestão refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização, aos comportamentos do professor que visam produzir elevados índices de envolvimento dos alunos com a matéria de ensino, tais como gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para rentabilizar o tempo útil de aula. (Aranha, 2004).

No comportamento, de uma forma geral, a turma era bem comportada e respeitava sempre os professores. Aqui considero que foi fundamental o facto de ter sido logo eu desde o início a assumir as aulas o que fez com que os alunos não olhassem para mim como a professora estagiária, mas sim a professora da turma.

A dimensão Disciplina refere-se aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados, comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas (apropriadas), tais como diminuição/modificação e promoção de comportamentos apropriados, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para diminuir/modificar e promover comportamentos apropriados (Aranha, 2004).

No que respeita à relação professor-aluno foi muito boa, desde muito cedo houve uma empatia entre professor e alunos e sempre existiu um grande respeito mútuo. Com o passar do tempo, a relação com os alunos passou para fora do contexto de aula nomeadamente nas conversas do bar. Procurei sempre mostrar-me interessada na vida escolar deles, e nos seus interesses no futuro, aconselhando-os para que melhorassem o seu aproveitamento escolar.

A dimensão Clima refere-se a procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente caloroso e humano, comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações pessoais e as relações humanas, visando um clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, ou seja, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo. (Aranha, 2004).

Por último, e numa vertente mais motivacional, pois um dos principais problemas da turma era a sua disponibilidade para a prática desportiva, foram adotadas uma série de estratégias para despertar a atenção dos alunos para a Disciplina, nomeadamente a execução de um aquecimento específico para trabalhar a condição física dos alunos, sendo esta CF avaliada periodicamente tendo uma ponderação na nota final, tendo que os alunos se comprometerem com o trabalho que era realizado aula após aula. Outra estratégia foi a utilização de música, principalmente no aquecimento.

### **3.9. Estilos de Ensino**

No Estágio Pedagógico, utilizei sobretudo os estilos de ensino recíproco, autoavaliação e inclusivo.

No estilo recíproco, o aluno passa a ter responsabilidades de fornecer feedback ao colega, com repercussões ao nível das relações inter-individuais e da instrução. Este estilo de ensino tem um grande valor formativo, contribuindo para a autonomia da socialização (Aranha, 2005). Utilizei este estilo principalmente nas aulas de Ginástica Acrobática, onde os grupos estavam divididos por estações e os colegas iam-se ajudando e corrigindo uns aos outros.

No estilo autoavaliação, o aluno assume ele próprio a avaliação do seu desempenho – utilização da Auto percepção e Auto feedback (Aranha, 2005). No final de todas as Unidades Didáticas eu questionava os alunos sobre a sua prestação, obtendo

quase sempre uma resposta sincera da sua parte e que ia de encontro aos registos efetuados.

No estilo inclusivo, o professor promove a inclusão dos alunos no desempenho de uma tarefa, permitindo que todos se diferenciem no máximo das suas capacidades. O aluno decide sobre o nível de êxito a que desempenha uma atividade comum a todos. A tarefa permite níveis de execução diferentes e o professor define vários níveis de dificuldade com diferentes critérios de êxito (Aranha, 2005). Os alunos sempre tiveram liberdade e autonomia para trabalhar os aspetos em que sentiam mais dificuldades, sempre com o devido acompanhamento por parte do professor.

### **3.10. Práticas Pedagógicas Supervisionadas**

Ao longo do estágio fomos verdadeiramente uma equipa, onde eu e os meus colegas éramos os atletas e o orientador o nosso treinador.

O professor José Pires foi de facto uma peça fundamental em todo este percurso, sempre primou pela sinceridade para com os estagiários, elogiando e criticando construtivamente quando assim era necessário. Deu-nos sempre a autonomia necessária para expormos as nossas ideias e estratégias, obrigando-nos a fazer constantemente autorreflexões de modo a poder melhorar o nosso rendimento. É uma pessoa com muita experiência, estando sempre disposto a ouvir as nossas ideias e a ajudar a encontrar soluções para os nossos problemas. Foi através do seu conhecimento e dos conselhos transmitidos que conseguimos ultrapassar as dificuldades surgidas durante o Estágio.

A fantástica interligação que tínhamos com o professor orientador facilitou muito a nossa tarefa, pois para além de proporcionar um bom ambiente entre todos, o nosso crescimento enquanto profissionais melhorou a cada dia, pois as nossas capacidades foram constantemente potenciadas pelo professor cooperante.

Todas as quartas-feiras tivemos reunião com o Orientador a fim de tirar dúvidas, planear trabalhos, falar sobre as aulas, etc. Também no fim de cada aula fazíamos um pequeno balanço sobre a aula dada, e este era um momento fundamental.

## **IV. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio e Participações**

### **4.1. Desporto Escolar**

Em Outubro, o Orientador convidou-nos para trabalharmos com o grupo de Desporto Escolar de juvenis de futsal feminino ao qual eu e os meus colegas aceitamos. Acabei por ficar eu a responsável pela equipa assumindo o papel principal de treinadora sendo que já tinha alguma experiência na área. O meu colega Rui Pereira ajudou com a parte do treino de Gr e o José auxiliou na gestão do treino. O orientador esteve praticamente sempre presente em todos os treinos para nos ajudar.

Os treinos eram todas as quartas-feiras, entre as 16:30h e as 18:00h sendo aberto a todos os alunos da escola que pertencessem a este escalão.

Na semana que antecedia os jogos, enviávamos sms à capitã de equipa, que informava a restante equipa das horas e local do ponto de encontro. No dia dos jogos, o professor José Pires deu-me sempre total autonomia para gerir a equipa, desde o cinco inicial, estratégias de jogo e substituições, proporcionando-nos assim uma excelente experiência no que diz respeito à orientação de uma equipa.

Gostei bastante desta experiência, apesar de já ter uma equipa fora do contexto escolar, aprendi bastante com o Professor que ao longo do ano foi-nos transmitindo algumas das suas ideias e do seu conhecimento, pois é um contexto que permite uma maior proximidade aos alunos. De facto, mesmo sendo tudo dentro do contexto escolar, as experiências vividas e as relações criadas são totalmente diferentes. A ligação criada com as alunas foi sem dúvida espetacular.

### **4.2. Torneio de Basquetebol 3x3**

Este torneio foi organizado pela professora Helena Cunha e envolveu todos os alunos da escola. O torneio era dividido em géneros (masculino e feminino) e em escalões (iniciados e juvenis).

O torneio decorreu no pavilhão da escola e eu participei na sua organização, estando na mesa de resultados. A minha tarefa era apontar os resultados dos jogos já realizados para depois saber quais as equipas que disputariam as finais, e a colocação de som entre os intervalos.

#### **4.3. Caça ao Tesouro**

A caça ao tesouro é uma das atividades mais antiga da escola e é organizada anualmente pelo professor José Pires. Como seus estagiários, tivemos uma participação muito ativa nesta atividade.

O Caça ao Tesouro é uma atividade que engloba toda a comunidade escolar, desde os alunos aos funcionários, contando inclusive com a participação de escolas de fora do distrito.

Esta atividade consiste em que os alunos se dividam por equipas (máximos 10 elementos) e façam uma longa caminhada (15km) por um percurso idealizado pelo professor José Pires. Todo esse percurso está devidamente sinalizado para que estes não se percam. Ao longo do percurso existem vários postos de controlo, onde os alunos têm que realizar uma tarefa de modo a ganhar moedas de ouro. As equipas que chegarem ao final da caminhada com mais moedas de ouro habilitavam-se ao sorteio de 3 bicicletas. De referir que o preço a pagar por cada participante era de 3€.

Este ano, infelizmente, devido ao mau tempo não possível realizar-se a atividade, tendo sido cancelada na manhã do evento.

#### **4.4. Taça Morgado e Morgadinha**

A Taça Morgado e Morgadinha é uma atividade realizada anualmente pelo professor Carlos Pires e pelo seu núcleo de estágio. Consiste num torneio de futsal realizado no 3º período em que cada ano de escolaridade tem uma equipa. Os jogos realizaram-se durante todas as quartas-feiras do mês de maio. Eu, e os meus colegas de estágio ficamos cada um encarregado por uma equipa diferente.

A minha tarefa foi orientar a equipa do desporto escolar, juvenis femininas, tendo alcançado o primeiro lugar.

#### **4.5. Palestra do Projeto PES – Suporte Básico da Vida e Primeiros Socorros**

No âmbito do Projeto “PES” as turmas que eu e os meus colegas lecionamos, assistiram a uma palestra, dirigida por dois bombeiros da Cruz Branca de Vila Real, contando com várias demonstrações e intervenções práticas. O nosso objetivo com esta aula “diferente” era que os alunos ficassem com alguns conhecimentos e situações práticas, para que no seu dia-a-dia soubesse intervir quando solicitado, quer na escola

com os colegas, como fora do contexto escolar, podendo muitas salvar vidas com pequenos gestos ou simplesmente diminuir a dor de alguém até à chegada de ajuda diferenciada, ou só mesmo o simples facto de saber fazer uma chamada para o 112.

Juntamente com esta palestra foi elaborado um documento para que pudesse ser fornecida toda a informação aos alunos.

## **V. Reflexão Crítica do Estágio**

O Estágio Pedagógico é uma experiência única, uma ferramenta importante na minha formação e na preparação do meu futuro. Através do estágio nós refletimos sobre a realidade observada e a partir daí vamos encontrar a melhor maneira para lecionar, possibilitando que tenhamos contacto com a realidade educativa, aprendendo através da observação e da experimentação.

De facto, desde muito cedo que surgiu a atração pelo desporto e o sonho em ser professora de Educação Física, numa fase inicial como atleta e mais tarde pelo gosto de trabalhar com crianças. Após a licenciatura e mais um ano de mestrado, chegava a altura de por à prova todo o conhecimento que adquiri ao longo do meu percurso académico.

Foi sem dúvida uma experiência muito boa onde tive espaço e oportunidade de aprender, ensinar e aplicar algum do conhecimento que fui adquirindo. Foi neste ano que me apercebi da realidade de dar aulas, o que é ser professora de Educação Física e o que é trabalhar com toda a comunidade escolar.

Inicialmente foi muito trabalhoso todo o processo, principalmente no 1º período, mas considero que tudo o que fizemos será fundamental para o nosso futuro como profissionais servindo como instrumentos de apoio. Ao princípio acho que vimos com a sensação de que será algo muito parecido com as aulas que lecionava-mos na UTAD, mas nada tem a ver como estar no próprio terreno a lecionar uma aula.

Na verdade, durante o estágio pedagógico nem tudo foi fácil. Nunca ter feito uma unidade didática, nunca ter dado aulas de 90 minutos, nunca ter estado à frente de alunos que não conhecia de lado nenhum foram aspetos que ao início me deixaram um pouco apreensiva. Outra das dificuldades que senti foi a planificação de conteúdos por aula, planeava aulas muito extensas com muitos objetivos operacionais e depois acabava por nunca os lecionar todos. Associado a esta dificuldade estava claro o controlo do tempo. No entanto, todos esses obstáculos foram desaparecendo, com o

passar do tempo e o ganho de prática, através das correções do professor orientador, dos comentários e as observações dos meus colegas de estágio foram fundamentais para a minha evolução.

Através dos exercícios práticos fui aprendendo com os erros e com as pequenas vitórias, contribuindo assim, para o crescimento do intelectual, reconhecendo que alcancei novos conhecimentos para somar com muitas outras experiências no meu processo de ensino-aprendizagem. O orientador José Pires sempre me deu total liberdade para as minhas ações, aconselhando-me e corrigindo-me sempre que necessário, tendo aprendido muito com ele.

Em relação ao desporto escolar foi sem dúvida uma boa experiência, apesar de nunca ter sentido grandes dificuldades pois na área do treino sinto-me mais à vontade. Contudo, nunca tinha trabalhado com um grupo feminino, sendo por isso mais um desafio, mas os resultados no final foram bastantes satisfatórios, reconhecendo não só a evolução das atletas, mas também a transformação do grupo de conhecidas num grupo de amigas muito forte. O contacto que estabeleci com elas também foi muito bom, pois tentei passar que dentro da escola era professora delas, mas que poderiam contar comigo para o que fosse preciso e estaria disponível para o que precisassem.

Um facto muito positivo foi ter uma relação muito boa com a minha turma, sem nunca perder a autoridade e o respeito dos alunos. Cada turma é uma turma diferente e deve ser o professor a moldar-se a ela de forma a encontrar estratégias para conduzir as aulas de uma forma tranquila, mantendo sempre os alunos motivados. Uma das melhores sensações deste ano foi no final olhar para a evolução da turma que acompanhei desde início, sem dúvida que não há melhor forma de reconhecer o nosso trabalho do que ver esses resultados espelhados nos nossos alunos, todo o trabalho valeu a pena e se fosse agora voltava a repetir tudo que fiz sem pensar duas vezes. E quando são os próprios alunos ainda a reconhecer esse trabalho mais satisfatório é.

Por fim, resta-me dizer que aprendi muito com este Estágio, mesmo quando errei aprendi porque a seguir tirava elações para melhorar, tentando ao máximo cumprir com os objetivos que me foram propostos. As atividades extracurriculares também me ajudaram muito a evoluir. Sinto por isso, que foi um ano fantástico onde aprimorei e adquiri conhecimentos que me fizeram evoluir a nível profissional e também a nível pessoal. Posso desde já dizer que ser professor de Educação Física é ainda melhor do que aquilo que eu sonhava ser e sinto que é realmente o meu emprego de sonho.

## Referências Bibliográficas

- Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. (Série Didáctica; Ciências Sociais Humanas; 47) Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2005). Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino (Série Didáctica – Ciências Sociais e Humana). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2007). Observação de aulas de Educação Física. Sistematização da observação. Sistemas de observação e fichas de registo (Série Didáctica no 334- Ciências Aplicadas). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Bento, J. (1999). Contexto e Perspectivas. In: Contextos da Pedagogia do Desporto. Perspectivas e Problemáticas. (pp.50-112). Lisboa. Livros Horizonte.
- Aranha, Á. (2008); Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto – Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física, Extra Série – SDE – UTAD – Vila Real.
- Aranha, A. & Coelho, M. (2008). Modelo de um estudo de turma – Estágio pedagógico em educação física e desporto. Série Didáctica – Ciências Aplicadas, nº 333. Vila Real: UTAD;
- Caires, S. (2006); Análise Psicológica v.24 n.1 Lisboa, Janeiro 2006.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física.
- Menegolla, M., & Sant'Anna, I. (2001). Por que planejar? Como planejar? (10aed.). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Web: Site Oficial do Agrupamento de Escolas Morgado Mateus. <http://www.aemm.pt>.

# Anexos

**Planificação das atividades e projetos**

As atividades do Plano Anual de Atividades do Agrupamento (PAAA) são apresentadas por ordem cronológica. No sentido de categorizar as atividades foi adotada a seguinte tipologia:

AA - Atividade de animação, artística, musical ou representativa	E - Exposição
AD - Atividade desportiva	F - Feira, campanha ou semana evocativa
AS - Atividade de solidariedade	IP - Intercâmbio, projeto nacional/internacional, protocolo ou parceria
CE - Comemoração de efemérides, dias ou festa tradicional	LF - Ligação da escola à família/comunidade
CC - Complemento ao currículo	MD - Site, blogar ou outros meios digitais
C - Concurso	VE - Visita de estado ou saída de campo
CWF - Conferência, palestra, workshop, ação de sensibilização ou outro tipo de formação	O - Outro

**Ao longo do ano**

N.º da atividade	Tipo de atividade	Projeto Educativo	Atividades/Projetos	Calendarização	Organização	Público-Alvo Local	Previsão Orçamental	Ponto de situação
	AD		Corta Mato Escolar (toda escola)	1º período Outubro Manhã	Responsável: Paulo Calejo Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	250 €	A confirmar data com o Regulamento de Incentivo nº 13

**1º Período**

N.º da atividade	Tipo de atividade	Projeto Educativo	Atividades/Projetos	Calendarização	Organização	Público-Alvo Local	Previsão Orçamental	Ponto de situação
	AD		Formação de árbitros de Basquetebol	1º período 8 de Novembro 4ª feira	Responsável: Ana Costa Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	50 €	
	AD		Formação de árbitros de futsal	1º período 16 de Novembro Manhã	Responsável: Artur Alves Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	50 €	
	AD		Formação de árbitros de Badminton	1º período 22 de Novembro 4ª feira	Responsável: Elsa Alves Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	50 €	
	AD		Torneio de Basquetebol	23 de novembro 5ª feira Manhã	Responsável: Paulo Calejo Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	75 €	
	AD		Torneio de Basquetebol	23 de novembro 5ª feira Manhã	Responsável: Helena Cunha Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	75 €	

	AD		Formação de árbitros de ténis de mesa	1º período 29 de Novembro 4ª feira de tarde	Responsável: Pedro Ibarado Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	50 €	
	AD		Formação de árbitros de Boccia	1º período 7 de dezembro 5ª feira	Responsável: Carlos Varela Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	50 €	
	AD		Mega salto Mega Sprint Mega Km Fase Turma	1º período	Responsável: Paulo Calejo Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	150 €	

2º Período								
N.º de atividades	Tipos de atividades	Projeto Educativo	Atividades/Projetos	Calendarização	Organização	Público-Alvo Local	Previsão Orçamental	Ponto de situação
	AD		Bocla	2º período 15 de março Manhã	Responsável: Carlos Varela Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	150 €	

	AD		Torneio de futebol para o segundo ciclo	2º período Janeiro e fevereiro	Responsável: Elsa Gonçalves Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	10 €	
	AD		CORTA MATO FASE CLDE-Vila Real e Douro	2º período fevereiro	Responsável: Elsa Alves Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	250 €	
	AD		FASE ESCOLA: MEGA SPRINT MEGA KILOMETRO MEGA SALTO	2º período 20 de fevereiro	Responsável: Paulo Calejo Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	150 €	
	AD		MEGA SPRINT - FASE CLDE-Vila Real e Douro	2º período	Responsável: Elsa Alves Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	150 €	

3º Período								
N.º de atividades	Tipos de atividades	Projeto Educativo	Atividades/Projetos	Calendarização	Organização	Público-Alvo Local	Previsão Orçamental	Ponto de situação
	AD		Torneio de futebol para o terceiro ciclo	3º período Abril e maio	Responsável: Acácio Silva Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	10 €	
	AD		Caça ao tesouro	25 de maio (última sexta-feira de maio)	Responsável: José Pires Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	1500€	
	AD		XIV Marcha de Montanha	25 de maio (última sexta-feira de maio)	Responsável: Paulo Calejo Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	1000€	
	AD		Taça Morgado Taça Morgadinha	4ª feiras de Maio 1,10,17,24 e 31	Responsável: Carlos Pires Articulação: Grupo de educação Física	Toda a Comunidade escolar	100€	

# Modelo da planificação do 1º Período



10º C - Cursos Científico-Humanísticos - Línguas e Humanidades Aulas: 8ª e 6ª Alunos: 17/7M

1º PERÍODO																							
<b>SETEMBRO</b>																							
Semana 29			Semana 30			Semana 31			Semana 32														
1, 2			3, 4			5, 6			7, 8														
<b>CONDIÇÃO FÍSICA</b>																							
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">Atividade</th> <th colspan="2">Conteúdos</th> </tr> <tr> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Atividade		Conteúdos		Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos				
Atividade		Conteúdos																					
Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos																				
<b>SETEMBR</b>			<b>OUTUBRO</b>						<b>NOVEMBRO</b>														
Semana 29			Semana 30		Semana 31		Semana 32		Semana 33		Semana 34												
9, 10			11, 12		13, 14		15, 16		17, 18		19, 20												
Corrida 5' Circuito For 2v			Corrida 5' Circuito For 2v		Corrida 5' Circuito For 2v		Corrida 5' Circuito For 2v		Corrida 5' Circuito For 2v		Corrida 5' Circuito For 2v												
<b>GINÁSTICA</b>																							
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">Atividade</th> <th colspan="2">Conteúdos</th> </tr> <tr> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Atividade		Conteúdos		Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos				
Atividade		Conteúdos																					
Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos																				
<b>NOVEMBRO</b>																							
Semana 35			Semana 36			Semana 37			Semana 38														
31, 32			1, 2			3, 4			5, 6														
Corrida 5' Tablets			Corrida 5' Tablets			Corrida 5' Tablets			Corrida 5' Tablets														
<b>DEZEMBRO</b>																							
Semana 39			Semana 40			Semana 41			Semana 42														
27, 28			29, 30			31, 1			2, 3														
<b>CORFEBOLO</b>																							
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">Atividade</th> <th colspan="2">Conteúdos</th> </tr> <tr> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> <td>Atividade</td> <td>Conteúdos</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												Atividade		Conteúdos		Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos				
Atividade		Conteúdos																					
Atividade	Conteúdos	Atividade	Conteúdos																				

## Modelo de Unidade Didática

Escola Secundária Morgado de Mateus.							ESTRATÉGIAS A ADOTAR NA LECCIONAÇÃO
UD_Ginástica Acrobática							
Prof. Orientador: José Pires		Prof. Estagiário: Ângela Sousa		Curso: Científico-Humanísticos - Línguas e Humanidades			
<b>PORTAÇÃO DA UD</b>	ANO	10º	<b>INTERIO, PARALELOS E PONDERAÇÃO DE VIGILÂNCIA</b>	Aulas Práticas Realizadas (Teórica / Competências Intelectual / Emocional)	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>O início de aula ocorre após 5 minutos de toques de entrada.</li> <li>Montagem do material, antes do início de aula.</li> <li>Equipa / Grupos pré-definidos (se possível), mantendo a mesma organização ao longo dos exercícios.</li> <li>Na instrução inicial, manter os alunos todos dentro do meu campo de visão.</li> <li>Questionamento aos alunos que se encontram abstratos ou sem perceber "desfocados" de aula.</li> <li>Os conteúdos adotam uma abordagem metodológica sequencial de modo</li> <li>Interligado de modo simples para o complexo, utilizando os progressões pedagógicas, com vista à fragmentação dos gestos e ensinar, de modo a que a sua aprendizagem seja facilitada.</li> <li>Optar, sempre que possível, por utilizar aquecimentos</li> </ul>	
	TIPOLOGIA	100%		25%	15,0%		
	MAQUILAGEM	80%		100%	15,0%		
	DESEMPENHO	100%		100%	45,0%		
<b>PARTECIPAÇÃO DOS ALUNOS</b>	TEMPORAL	Início a Termino		11 Aulas de 90 minutos de tempo letivo efetivo			
	MATERIAL	Instalações		1/3 de Pavilhão			
	HUMANOS	Participantes		1 professor orientador + 2 professores estagiários que ajudam na montagem e desmontagem do material e na instrução da aula			
<b>DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS</b>	OBJETIVO GERAL	1 - O aluno coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e correção, por vez, os propósitos que lhe são dirigidos. Coopera com os alunos nas ajudas e correções.					
	OBJETIVO CONCRETO	1 - O aluno avalia a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 2 - Compreende as funções na ginástica acrobática (base eixo vertical). 3 - Correcção as correções técnicas nas aulas, nos momentos e nos desportos. 4 - Demonstra ter adquirido os conhecimentos sobre as técnicas abordadas num teste teórico.					
	OBJETIVO PARTICIPATIVO	Por grupos, numa coreografia montada de forma pelo professor, utilizam constantemente os vários elementos abordados nas aulas, por exemplo: 1) Técnica Base do Ginasta. 2) Técnica Base das Páguas. 3) Apoio Base do Ginasta: Mortos e Desmortos. 4) Apoio Individual: Horizontal. 5) Figuras de Apoio. 6) Figuras de Apoio. 7) Figuras de Apoio. 8) Figuras de Apoio.					

Aula	Data	Tempo	Objetivos Específicos	Modalidade	Recursos Didáticos	MATERIAIS	Observações
1	10/10	25min	13 de Outubro Aula Teórica: Introdução à UF de Coimbra, Local onde decorrem as aulas, regulamentos e elementos básicos da modalidade. Pegs, Montes e Desmontes, Exercícios individuais	Individual Grupo de 2	Introdução / 1ª Teorização	Projecto, Colchões, Material de Som	<p>específicos, aumentando o tempo potencial de aprendizagem;</p> <p>► Na transição de exercícios, os alunos que não fazem aula também ajudam na montagem do material, caso seja necessário e dirigem-se ao local de instrução para ouvir;</p> <p>► Os alunos recebem sempre o material e arrumam-no no final da aula, sob a minha supervisão;</p> <p>► Prestar atenção às condições de segurança, e chamar a atenção dos alunos concretizando-os para o cumprimento de determinadas normas definidas previamente</p>
2	10/10	30min	13 de Outubro Desenho dos movimentos e dos pegs. Desenho das Figuras de parvo	Individual Grupo de 2	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
3	12/10	30min	13 de Outubro Desenho de todos os movimentos abertos anteriormente. Desenho das Figuras de Trias	Grupo de 2	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
4	15/10	35min	13 de Outubro Desenho de todos os movimentos abertos anteriormente. Desenho das Figuras de Quadras	Grupo de 4	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
5	17/10	35min	13 de Outubro Desenho de todos os movimentos abertos anteriormente. Desenho das Figuras de Pirâmides	Grupo de 5 / 6	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
6	19/10	35min	13 de Outubro Desenho de todos os movimentos abertos anteriormente. Desenho das Figuras de Pirâmides Apresentação da Coreografia e realização na avaliação	Grupo de 5 / 6	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
7	21/10	35min	13 de Outubro Preparar a coreografia e as acrobacias a realizar na avaliação prática.	Grupo de 5 / 6	Teorização / Apresentação	Projecto, Colchões, Material de Som	
8	23/10	25min	13 de Outubro Preparar a coreografia e as acrobacias a realizar na avaliação prática.	Grupo de 5 / 6	Consultação	Projecto, Colchões, Material de Som	
9	25/10	27min	13 de Outubro Preparar a coreografia e as acrobacias a realizar na avaliação prática.	Grupo de 5 / 6	Consultação	Projecto, Colchões, Material de Som	
10	27/10	30min	13 de Outubro Preparar a coreografia e as acrobacias a realizar na avaliação prática.	Grupo de 5 / 6	Consultação	Projecto, Colchões, Material de Som	
11	29/10	35min	13 de Outubro Avaliar a prestação prática dos alunos na modalidade de Ginástica Acrobática	Grupo de 5 / 6	Avaliação Prática	Projecto, Colchões, Material de Som	

## Modelo de Plano de Aula



### PLANO DE AULA



Ano: 10º	Turma: C	Data: 13-10-2017	Função didática:
Aula n.º: 17/18		Aula da U.D.: 5-10	Assimilação
Espaço: 1/3 pavilhão		Duração: 90 minutos	Modalidade:
N.º alunos: 25		Hora: 11-45h às 13-15h	Ginástica Acrobática
Professores: José Pires		Prof. Estagiário: Ângela Sousa	
Material: Colchões, Projector, Computador			
Objetivos específicos da aula: Exercícios Quadras e Pirâmides			
Conteúdos: Pegs, Montes e Desmontes, Exercícios Individuais, Pares, Trias, Quadras e Pirâmides			

Objetivo Operacional	Ação	Conteúdo	Critério de êxito
1º Objetivo Operacional	Figuras de Quadras	Em grupos de 6	<p>- Figura 2: Bases - em decúbito ventral de joelhos, mantém uma postura controlada firme; m.a em estremo não apoiada à largura dos ombros no solo.</p> <p>- Intermediária - em decúbito ventral de joelhos apoiadas nas bacias dos bases, mantém uma postura controlada firme; m.a em estremo não apoiada à largura dos ombros nas extremidades das bases. Valente - m.a em estremo apoiada na base de base, mantendo o corpo alinhado e controlado (fixado); m.a perpendicular ao tronco em estremo com palma da mão virada para o solo.</p>
			<p>- Figura 3: Base - em decúbito ventral de joelhos, mantém uma postura controlada firme; m.a em estremo não apoiada à largura dos ombros no solo.</p> <p>- Intermediária 1 - m.a em estremo; m.a em estremo apoiada nos ombros de base, tronco realiza ângulo de 90º com m.a; Intermediária 2 - m.a em estremo apoiada na base de base; m.a em estremo apoiada nos ombros de intermediária; tronco realiza ângulo de 90º com m.a; Valente - m.a em estremo apoiada na base de int. 1, m.a em estremo apoiada nos ombros de int. 2; tronco realiza ângulo de 90º com m.a; mantendo o corpo alinhado e controlado (fixado); (palma e dedo com ajuda de um colega no lateralmente situado de base e intermediária).</p>
2º Objetivo operacional	Figuras de 3-Pirâmides	Em grupos de 6	<p>- Pirâmide 1: Bases - em decúbito no chão, m.a fletidos num ângulo de 45º, mãos apoiadas ao lado do corpo no solo. Intermediária - sentado nos joelhos de base; m.a fletidos num ângulo de 90º, tronco firme e alinhado. Valente - m.a em estremo apoiadas nas costas de intermediária; Tronco alinhado e controlado (fixado); m.a perpendicular ao tronco em estremo com palma da mão virada para o solo.</p>
			<p>- Pirâmide 2: Bases - em decúbito ventral de joelhos, mantém uma postura controlada firme; m.a em estremo não apoiada à largura dos ombros no solo.</p> <p>- Intermediária - senta na base de base, mantendo o corpo alinhado e controlado; m.a em estremo juntas aos m.a de valente. Valente - m.a em estremo apoiadas na clavícula das bases, mantendo o corpo alinhado e controlado (fixado); m.a em estremo com palma da mão (juntas com os ombros).</p>
			<p>- Pirâmide 3: Bases - de joelhos, tronco alinhado e controlado m.a perpendicular ao tronco em estremo, realiza o pegs horizontal. Intermediária - de pé, tronco alinhado, firme e compacto, realiza os pegs dos ombros nos ombros. Valente - m.a em estremo apoiadas nos ombros de intermediária; mantendo o corpo alinhado e controlado (fixado); m.a apoiadas nos ombros de base firmes a estremo realizado um ângulo de 90º.</p>





## Caderneta de Evolução da Condição Física do Aluno



## Ficha de Avaliação da PES

UD: \_\_\_\_\_ Aluno Avaliado: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Aluno Avaliador: \_\_\_\_\_

Prática de Ensino Supervisionada - PES		Nota
<b>1º Parâmetro – INTRODUÇÃO À AULA</b> No início da aula, o professor, de forma clara e sem perda de tempo informa os alunos dos objetivos da aula relacionando-os com aulas ou etapas anteriores da U.D., sublinhando as regras a cumprir e os cuidados a ter (comportamentos, atitudes, normas de segurança, disciplina, etc.), não se observando dispersão dos alunos.		
O professor intervém sistemática, correta e estrategicamente com os alunos (individual, grupo ou turma) solicitando a superação das suas capacidades na realização das tarefas incentivando-os, assim, a participar ativamente nas atividades propostas.		
<b>3º Parâmetro – ORGANIZAÇÃO, CONTROLO E SEGURANÇA DAS ATIVIDADES</b> O professor organiza a atividade no espaço de aula de tal modo que lhe permite o cumprimento dos objetivos de aula e a deteção e prevenção de situações de risco, posicionando-se e circulando no espaço de aula, intervindo sistematicamente na execução das tarefas pelos alunos, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores de		
<b>4º Parâmetro – GESTÃO DE RECURSOS</b> O professor faz a gestão do tempo de aula (períodos de instrução/demonstração, de organização e de transição) de material utilizado e dos grupos constituídos, de acordo com os objetivos da aula, adaptando-se oportunamente aos seus imprevistos tendo em vista a maximização do Tempo de Empenhamento Motor.		
<b>5º Parâmetro – INTRUÇÃO/INTRODUÇÃO DAS ATIVIDADES</b> O professor explica e/ou demonstra clara e oportunamente a atividade/exercício, recorrendo, quando necessário, a alguns alunos e/ou auxiliares de ensino, para apoiar na transmissão da matéria, com eficácia e economia do tempo.		
O professor intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus alunos, corrigindo (feedback), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/condução apropriada/sócio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos.		
<b>7º Parâmetro – LINGUAGEM UTILIZADA</b> O professor utiliza uma linguagem clara e acessível à compreensão do seu significado pelos alunos utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.		
<b>8º Parâmetro – SEQUÊNCIA DA AULA</b> A aula apresenta uma estrutura coordenada, coerente, contínua e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos.		
<b>9º Parâmetro – CONCLUSÃO DA AULA</b> O professor conclui a aula de modo sereno e tranquilo, realizando um balanço da atividade (dando feedback aos alunos) e despertando os alunos para as etapas seguintes da U.D. (extensão dos conteúdos – aulas seguintes).		
<b>10º Parâmetro – CONCORDÂNCIA COM O PLANO/ADAPTABILIDADE NA AULA</b> A aula decorre genericamente de acordo com o plano de aula e/ou perante situações imprevistas, o professor revela capacidade para se adaptar, integrando-as ou não no plano previsto, sem, contudo, perder de vista os objetivos definidos e o essencial da aula.		
		=
		0
		Nota convertida: 0
<b>Heteroavaliação :</b>		
Notas:		