

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO
ESCOLA DAS CIÊNCIAS DA VIDA E DO AMBIENTE

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

**RELATÓRIO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA**

José Manuel Carneiro Soares

Orientador: Professor Doutor Jorge Frederico Pinto Soares



Vila Real, 2020

Relatório elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, em conformidade com o Artigo 20.o, alínea b) do Decreto-Lei no 79/2014 de 14 de maio, sob a orientação do Professor Jorge Frederico Pinto Soares.

AGREDECIMENTOS

Com este relatório o fecho de um ciclo fica mais próximo, sendo que no fim desta fase, da vida académica, é o momento de agradecer a todos aqueles que fizeram parte do meu caminho, ainda que, com diferentes ênfases todos foram importantes para a sua concretização.

Agradecer à instituição Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro por todo o processo de acolhimento e integração no meio académico.

Agradecer também à Professora Orientadora Anabela Lopes, primeiro por aceitar fazer parte do meu estágio, como escola que não se encontrava com protocolo, em seguida pela sua disponibilidade e liberdade dada para a lecionação das aulas, e pelas experiências, ensinamentos transmitidos que poderei utilizar no meu futuro. A minha evolução durante este ano de estágio deve-se sobretudo à excelente forma como fui orientado.

Ao Professor Orientador Jorge Soares por toda a disponibilidade, tanto na partilha de opiniões, mas com a ajuda a dissipar as dúvidas existentes, conseguindo assim limar as arestas e tornar este estágio mais produtivo.

À Comunidade Escolar da Básica de Lameiras e à sua instituição que permitiram que realizasse o estágio, pela forma como fui recebido pelos funcionários e pelo grupo de Educação Física.

Agradeço à minha família por todos os esforços que fizeram para que realizasse este objetivo, quando por momentos a desistência, neste mestrado, este perto de se concretizar, foi através deles que mudei de opinião e atitude.

Aos amigos, particularmente, aqueles que comigo partilharam todos os momentos académicos, foram através deles que senti o regalo de continuar a estudar fora de casa e com vontade de concluir os estudos académicos.

Aos meus alunos pela forma como colaboraram comigo e estiveram sempre a um grande nível permitindo assim uma relação profícua entre professor-aluno.

A todos que de certa forma se cruzaram comigo, tanto no percurso académico como no percurso de treino, um muito OBRIGADO!

ÍNDICE GERAL

AGREDECIMENTOS	iii
ÍNDICE GERAL	iii
ÍNDICE DE FIGURAS	v
LISTA DE ABREVIATURAS	vi
RESUMO	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO PESSOAL	4
1.1. Enquadramento Pessoal	4
1.2. Expetativas Pessoais	5
2. ANÁLISE DO CONTEXTO	7
2.1. Escola	7
2.2. Departamento de Educação Física.....	8
2.3. Expetativas em Relação à Turma.....	8
2.4. Turma de Necessidades Especiais.....	9
3. DESENVOLVIMENTO E TAREFAS DO ESTÁGIO	10
3.1. Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem	10
3.2. Tarefas de Estágio (TE)	11
3.3. Planeamento Anual (PA)	12
3.4. Estudo de Turma (ET)	13
3.5. Unidades Didáticas (UD)	15
3.6. Planos de Aula (PA).....	18

3.6.1. Estratégias Utilizadas	20
3.7. Relatórios de Aula (RA)	21
3.8. Avaliação	21
3.8.1. Avaliação Diagnóstica.....	22
3.8.2. Avaliação Formativa	23
3.8.3. Avaliação Sumativa	24
3.9. Técnicas de Intervenção Pedagógica	24
3.10. Estilos de Ensino	28
3.11. Prática Pedagógica Supervisionada	29
3.12. Aulas Síncronas Via ZOOM	32
4. ATIVIDADES ESCOLARES.....	34
4.1. Corta-Mato	34
4.2. Torneio de Basquetebol 3x3.....	35
4.3. Torneio de Voleibol	35
5. REFLEXÕES FINAIS.....	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Questionário Biográfico e Socioeconómico	43
Figura 2 - Plano Anual de Atividades (Alterado)	44
Figura 3 - Unidade Didática, Respetiva Avaliação e Balanço da Unidade Didática	50
Figura 4 - Plano de Aula e Respetivo Balanço	54
Figura 5 – Observação.....	55
Figura 6 - Avaliação, Registo de Presenças c/ Avaliação Diária, Aptidão Física e Conhecimentos.	59

LISTA DE ABREVIATURAS

- EE** – Estudante(s) Estagiário(s)
- EF** – Educação Física
- EP** – Estágio Pedagógico
- ET** – Estudo de Turma
- PA** – Plano de Aula
- PES** – Prática de Ensino Supervisionada
- PNEF** – Programas Nacionais de Educação Física
- PO** – Professora Orientadora
- PP** – Prática Pedagógica
- RA** – Relatório de Aula
- SP** – Supervisão Pedagógica
- UD** – Unidade Didática
- UD's** – Unidades Didáticas
- UTAD** – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

RESUMO

O presente documento insere-se na Unidade Curricular – Estágio, integrada no plano de estudos do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. Este, surge com o objetivo de narrar todas as práticas vivenciadas e todo o trabalho desenvolvido pelo professor estagiário, ao longo do ano letivo 2019/2020.

O referido Estágio foi realizado na Escola Básica de Lamações, em Braga, sob a orientação da professora cooperante Anabela Lopes e do professor orientador Jorge Soares, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

A turma era composta por 21 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Faziam parte da turma três alunas com necessidades especiais, sendo esta, a deficiência auditiva.

Este relatório surge através da compilação de documentos e trabalhos realizados durante o ano letivo, sendo estes relativos à última etapa, à Prática de Ensino Supervisionada. É uma experiência fundamental para as nossas aptidões serem desenvolvidas.

O relatório estará dividido em partes respetivas aos documentos que foram elaborados durante esta experiência escolar. O relatório seguinte encontra-se dividido em 5 áreas de intervenção, um enquadramento pessoal, a análise do contexto, o desenvolvimento e tarefas do estágio, as atividades escolares e por fim as reflexões finais.

Concluindo assim, serão expostos os momentos que causaram mais dificuldades e qual foi o caminho percorrido através de uma atividade reflexiva que me permitiu elaborar certas estratégias para ultrapassar cada desafio, sendo o resultado positivo ou negativo. A Prática de Ensino Supervisionada é a etapa mais importante porque permite-nos, enquanto estagiários, desenvolver as nossas habilidades no processo ensino, que serão um pilar base e fundamental para a carreira de Professor de Educação Física.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem.

ABSTRACT

This document is part of the Curricular Unit - Internship, integrated in the study plan of the 2nd cycle in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real. This comes with the objective of narrating all the practices experienced and all the work developed by the trainee teacher, throughout the academic year 2019/2020.

This Internship was held at the Escola Básica de Lamações, in Braga, under the guidance of the cooperating professor Anabela Lopes and the supervising professor Jorge Soares, from the University of Trás-os-Montes and Alto Douro.

The class consisted of 21 students, 11 of whom were female and 10 were male. Three students with special needs were part of the class, this being the hearing impairment.

This report comes through the compilation of documents related to the last stage, Supervised Teaching Practice, and it can even be said that it is through this phase that we are able to put all knowledge, practical and theoretical learning into action in a real context, that of the school. Therefore, it is a fundamental experience for our skills to be developed.

The report will be divided into blocks, corresponding to the documents that I was preparing during this school experience. The following report is divided into 5 areas of intervention, a personal framework, the analysis of the context, the development and tasks of the internship, the school activities and finally the final reflections.

In conclusion, will be expose the moments that caused the most difficulties and what was the path taken through a reflexive activity that allowed me to develop certain strategies to overcome each challenge, whether positive or negative. Supervised Teaching Practice is the most important step because it allows us, as interns, to develop our skills in the teaching process, which will be a basic and fundamental pillar for the career of a Physical Education Teacher.

Key-words: Supervised Teaching Practice; Physical Education; Teaching-Learning Process.

INTRODUÇÃO

Este documento, intitulado de Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, serve de conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro. Um mestrado dividido em dois anos, onde o primeiro surge com o objetivo de assimilar novos conhecimentos da lecionação, métodos e estilos de ensino que são postos em prática durante o Estágio Pedagógico.

Segundo Aranha (2004), a principal função do professor de Educação Física é a de desenvolver no aluno capacidades físicas e cognitivas modificando, também, atitudes e comportamento social, cumprindo os objetivos estipulados pelo Ministério de Educação, promovendo a independência e autonomia dos alunos nos domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo.

Esta etapa da Prática de Ensino Supervisionada é a conclusão do processo de formação académica, terminando com um estágio curricular na Escola Básica de Lamações, com a supervisão e orientação da professora Anabela Lopes.

Segundo Alves (2013), a supervisão é entendida como a assistência e a orientação profissional, dadas por pessoas formadas e competentes em matéria de educação, visando o aperfeiçoamento do processo ensino-aprendizagem.

O Estágio Pedagógico, segundo Almeida (2009) é definido como o primeiro momento de confronto do professor estagiário com a realidade contextualizada, faz parte da primeira fase de iniciação ao exercício das funções docentes. Esta fase é extremamente importante no processo de desenvolvimento do professor, como diz Almeida (2009), é o primeiro contacto com o contexto real, onde seremos postos à prova, e assim adquirir experiência vital para o resto que daqui advém.

Já Matos (2014), caracteriza o Estágio Pedagógico como uma oportunidade para que o estudante se possa integrar, como estudante estagiário, num contexto profissional e escolar real. Isto permite ao estagiário desenvolver competências relativas à profissão, permitindo que este desenvolva uma atitude crítica e reflexiva, fundamentais para conseguir superar todos os obstáculos e constrangimentos que lhe serão colocados num futuro próximo.

Ainda sobre o Estágio Pedagógico, é aqui que encontramos todos os obstáculos e contextos para desenvolver as nossas habilidades enquanto professores, pois saímos do contexto teórico e passamos para o contexto prático.

Este documento apresenta um sentido de reflexão e descrição. Reflexão sobre todas as práticas efetuadas e concluídas, pontos que podia melhorar outros cimentar. Descrição sobre todo o processo, sendo este positivo ou negativo, e como este se foi desenrolando a adaptando ao meio escolar e à turma.

É de salientar ainda que este foi um ano atípico devido à pandemia do COVID19. Neste sentido o contexto experienciado foi totalmente diferente do esperado no que diz respeito à parte final do ano lectivo.

Este documento encontra-se dividido em cinco pontos fulcrais:

- o ponto um refere-se ao *enquadramento pessoal*, onde será exposto o gosto pela educação física e qual o percurso realizado até ao momento e quais as expetativas pessoais, aqui será salientado o que se pretende encontrar e alcançar,
- o ponto dois, a *análise do contexto*, é inerente ao meio em que nos encontramos inseridos. Num primeiro ponto é abordado a descrição sobre a escola e o porquê da escolha da mesma. Num segundo ponto, a incidência é sobre o departamento de educação física. Neste capítulo também são referidas as expetativas em relação à turma, pois o contexto que abordamos este ano é totalmente diferente daquele vivenciado durante o primeiro ano de mestrado. Ainda está destacada a turma de necessidades especiais que se integrou na turma inicialmente escolhida, acarretando aqui dificuldades iniciais que se traduzirão em experiência no futuro.
- o ponto três descreve o *desenvolvimento e tarefas do estágio*. Neste serão abordadas questões como a organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, ou seja, tudo o que antecede o começo do ano letivo, as tarefas de estágio, o planeamento anual, caracterizado pela preparação antecipada do ano letivo, podendo assim criar-se um guia com os conteúdos a lecionar, o estudo de turma, que nos traz um conhecimento sobre os integrantes da turma, as unidades didáticas, planos de aula e avaliação que estão ligadas ao processo educativo, ainda será abordado aqui as técnicas de intervenção

pedagógica e os diferentes estilos de ensino, assim como as aulas síncronas via ZOOM.

- o ponto quatro diz respeito às *atividades escolares*, onde será exposto todo o trabalho desenvolvido em conjunto com o departamento de educação física, tal como o corta-mato, o torneio de basquetebol e voleibol.
- o ponto cinco, as *reflexões finais*, que são descritivas e reflexivas como próprio nome indica.

Em suma, este documento contém todos as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo assim como obstáculos, provas, desafios que fui passando e a descrição como estes foram ultrapassados, com sucesso ou não.

1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

1.1. Enquadramento Pessoal

A história ligada ao desporto e à Educação Física (EF) começa desde a tenra idade através dos contextos vividos até então, sejam eles relacionados com a prática competitiva no futebol ou como os momentos experiências no desporto escolar e provas associadas à escola. Além destas experiências ditas como práticas o gosto pelo desporto em geral sempre esteve associado desde as horas em que ficava a assistir aos jogos olímpicos, aos mundiais de futebol, a jogos de outras modalidades, nomeadamente basquetebol e andebol. Posso dizer que a atividade física e o desporto estão sempre relacionados na minha vida.

Realçando o percurso escolar sempre tive grande gosto pela prática da disciplina até que a determinado ponto, na passagem para o ensino secundário, juntamente com o capricho de me tornar treinador de futebol, um dos meus objetivos pessoais é de me tornar professor de educação física.

Aquando da entrada para a licenciatura em Ciências do Desporto e o momento em que entrei em contacto com as crianças e jovens, através de treinos de futebol nos escalões inferiores, deparei-me com o gosto que tinha em trabalhar neste tipo de contextos e o desejo de ser professor de Educação Física foi assim crescendo com as experiências relacionadas ao treino.

Após estes anos de licenciatura surgiu a oportunidade de frequentar o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Eninos Básico e Secundário, onde no primeiro ano foi nos transmitido, aos futuros professores estagiários, todos as componentes, conhecimentos e conteúdos necessário para um estágio de êxito. No final do ano, foi solicitada a escolha da Escola, que acabou por recair na Escola Básica de Lamações, tendo em vista a localização próxima à minha localidade de residência.

1.2. Expectativas Pessoais

Esta nova etapa do meu percurso e dando seguimento à formação académica, surge um ano importante, relativo ao EP, em que o principal objetivo se foca no desenvolvimento das capacidades num contexto real, em que as dificuldades e obstáculos certamente irão ajudar no processo evolutivo, sempre com uma Supervisão Pedagógica (SP), muito importante para a ajuda neste caminho, com vista a ultrapassar esses mesmos obstáculos.

Relativamente às expectativas pessoais, referentes ao EP e à escolha da escola, previa uma oferta maior do número de experiências que me permitissem enfrentar o mesmo com uma realidade mais próxima à de um professor, visto que fiquei encarregue de uma só turma, onde ambicionava transmitir todos os conhecimentos que fui adquirindo neste percurso.

Assim, durante este ano, tive a oportunidade de conhecer, refletir, vivenciar o que é ser professor de Educação Física. Sabia que teria sempre a professora cooperante de olhos focados naquilo que eu praticava, o que me obrigava a ter um foco especial em cada palavra, atitude, decisão e movimentos perante a turma. Contudo reinava uma vontade enorme em aprender através destas novas experiências e ainda com certos professores do departamento de Educação Física da escola que se mostravam sempre disponíveis em tornar este meu processo evolutivo o mais rico possível.

Em relação à professora cooperante, não tinha qualquer informação sobre a mesma, contudo, no mesmo dia da primeira interação com a docente, esta mostrou-se sempre prestável e cooperante, transmitindo desde logo certos conhecimentos e experiências sobre a Educação Física e a sua lecionação. A professora cooperante foi uma pessoa importante para a minha integração social na escola, para que o conhecimento não fosse apenas focado na Educação Física e nas infraestruturas escolas, mas também nas pessoas que nela trabalhavam, desde professores e auxiliares.

Desde o início do ano escolar sempre fui visto como um professor por toda a comunidade escolar. Todos os elementos do grupo de Educação Física foram importantes na minha integração, estando sempre numa posição favorável e confortável, o que viria a facilitar o processo ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à minha postura perante os alunos tinha como expectativa criar uma relação profícua e competitiva entre todos os cooperantes da aula, relatando ao longo do ano, consegui atingir esta relação vantajosa, onde me deparei com uma competitividade saudável entre os alunos no momento da parte mais competitiva da aula, consegui ainda através desta estratégia criar um ambiente onde os alunos tinham que trabalhar os aspetos técnicos com mais cautela e firmeza.

Em suma, as expectativas passavam por fazer um trajeto ascendente em todos os aspetos, pessoais e profissionais, criar uma ligação positiva e competitiva com os alunos de forma a atrair e cativar o interesse dos alunos pela própria disciplina e ainda sobre a ética do desporto dentro da aula, com base no respeito, no companheirismo e no fair-play.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO

2.1. Escola

O Agrupamento de Escolas Dona Maria II resulta da agregação da Escola Secundária Dona Maria II e a Escola Básica 2,3 de Lameças, que posteriormente se tornou a Escola Básica de Lameças.

Referente à Escola Básica de Lameças, esta situa-se no centro urbano de Braga, na zona de Lameças. Trata-se de uma escola que em termos de instalações encontra-se um pouco danificada, como serão relatados mais à frente certas experiências vividas e quando ao material para a prática da EE, aí encontrei uma escola dotada neste capítulo.

Nas suas instalações desportivas, a escola possui dois campos exteriores, sendo que um deles possui uma pista de atletismo, um pavilhão desportivo, de dimensões reduzidas, um ginásio propício para a prática de ginástica, três balneários disponíveis para cada turma, excluindo assim o ajuntamento de turmas, e ainda uma arrecadação que possui todo o tipo de material necessário para as aulas. Como o espaço exterior é descoberto e em dias de chuva a prática da disciplina fica impossibilitada existiria uma suposta partilha de pavilhão, no entanto aqui a prática também era impossível devido às danificações do mesmo, passávamos para um contexto de aulas teóricas.

Foi ainda criado um *roulement* de espaços a serem usados pelos professores que indicava o espaço que poderíamos usufruir em cada aula, possibilitando assim uma igualdade de tempo em cada espaço.

2.2. Departamento de Educação Física

O departamento de Educação Física da escola era um departamento organizado, respeitoso e profissional, que representava de forma exemplar a disciplina. Tendo por base o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), os integrantes deste departamento procuravam sempre o caminho mais correto a lecionar e a transmitir os conhecimentos aos alunos através deste documento.

Desde o primeiro dia fui bem recebido por todos os professores que compoñham este grupo. Sempre se mostraram prestáveis, de modo que me sentisse mais confortável e por sua vez mais confiante.

Estas atividades possibilitaram uma diferente experiência sobre os diversos contextos que um departamento vivência.

2.3. Expectativas em Relação à Turma

Após uma conversa com a Professora Orientada (PO) ficou decidido que seria o professor estagiário a assumir a turma desde o início, com o intuito de afirmação perante a turma, algo que foi encarado com bastante alegria, motivação e um certo nervosismo.

Apesar de habituado ao treino, sei que a vertente pedagógica apresenta um contexto diferente, nomeadamente a nossa postura perante a turma, na nossa forma de falar e agir, portanto, sabia desde já que tinha pela frente um desafio completamente enriquecedor.

Relativamente à escolha da turma, esta passou inicialmente por uma turma diferente, o 7º6, no entanto após a reunião de abertura do ano letivo, deparamos, eu e a PO, que este não seria o melhor contexto para o primeiro contacto com a realidade, e por fim a PO recomendou que fosse escolhida a turma do 8º6, explicando que era uma turma bastante competente e capaz. A turma em si era composta por 11 raparigas e 10 rapazes, algo que também facilitava o trabalho visto ser uma turma homogénea.

Constatando nas primeiras duas semanas as características previamente enunciadas pela PO, que esta era uma turma bastante empenhada, uma turma educada, capaz, humilde e com vontade de trabalhar e fazer aulas práticas.

Para um maior conhecimento sobre a turma, na primeira semana foi redigido um questionário biográfico e socioeconómico, para obter informações que consideramos necessárias, no sentido de melhorar o planeamento das aulas e as nossas intervenções.

2.4. Turma de Necessidades Especiais

Conforme o título deste subtema, a turma tinha três alunas com necessidades especiais, sendo a condicionante destas, a surdez. O acréscimo destas três alunas na turma surgiu pelo ensino inclusivo. Sendo três alunas com as mesmas características, a presença do tradutor na aula facilitou a leção.

As alunas, tanto no momento de partilha como no momento de arrecadar informação, dialogavam em linguagem gestual. Apesar de todo o nervosismo e preocupação inicial com a comunicação, e com a falta momentânea do tradutor a adaptação à comunicação foi bastante importante, aqui considerou-se falar devagar e em direção às alunas com gestos simples.

Concluindo, constatei que a experiência foi extremamente enriquecedora em termos de conhecimentos e experiências práticas, pois estas alunas criaram obstáculos que me obrigaram a confrontá-los.

3. DESENVOLVIMENTO E TAREFAS DO ESTÁGIO

3.1. Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem

Após a primeira reunião com a professora orientadora (PO), enquanto único membro estagiário, ficou decidido que ficaria encarregue de uma turma e que todo o processo seria da minha responsabilidade. Encarei esta situação com bastante alegria e motivação pois sabia, que apesar de ser apenas um só contexto, iria estar exposto desde o primeiro momento a uma oportunidade bastante desafiante.

Algo que também se tornou cativante foi o funcionamento do *roulement*, uma vez que percebi que teria sempre o espaço total só para mim e para a turma, salvo raras exceções, sendo estas nomeadamente meteorológicas. Quanto ao material, é de salientar que este encontrava em excelentes condições e a escola dispunha de bastante. Quanto ao grupo de docentes, os professores respeitavam bastante as regras já estipuladas sobre o espaço e o material, nunca existindo assim nenhuma contradição ou anomalia, o que se tornou importante e imprescindível para o processo de planeamento.

A organização e gestão do processo ensino-aprendizagem, além do mencionado no parágrafo anterior, consistia na elaboração de documentos que se tornaram ferramentas indispensáveis para um maior controlo sobre todas as ações, tornando este contexto o mais positivo possível. O *Plano Anual de Atividades*, que após a conclusão deste fiquei com noção do planeamento que teria que fazer sobre cada aula. As *Unidades Didáticas*, um documento base e essencial para controlar os conteúdos e os momentos de avaliação. Os *Planos de Aula*, essenciais para o controlo da turma no momento que tinha que lecionar. Os *Balanços (Unidade Didática/Planos de Aula)*, uma ferramenta que nos permitia analisar e refletir sobre o decorrer da unidade, e ainda mencionar novas estratégias de modo a minimizar os erros. Todos estes documentos foram

essenciais para que a organização e gestão do processo fosse crescente e positivo.

Relativamente a todo o planeamento e conceção da organização do processo de ensino-aprendizagem este foi sempre elaborado e efetuado segundo as diretrizes da escola e da PO. É de salientar que me foi dada autonomia no planeamento considerando as minhas ideias e aquilo que entendia ser mais benéfico no momento.

Todo a organização do processo ensino-aprendizagem foi planeada com base no conhecimento e experiências previamente obtidas durante a formação académica e no contexto de treino, sempre com a supervisão da PO. Destaco ainda que foi extremamente positivo no meu desenvolvimento, a autonomia dada pela PO, associada ao facto de ter ficado à minha responsabilidade a lecionação de uma turma.

3.2. Tarefas de Estágio

No início do ano letivo, antes do início das atividades letivas, realizou-se uma reunião na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro que juntou todos os estágios e os respetivos Professores Orientadores. Esta reunião, liderada pela Professora Doutora Ágata Aranha, teve o intuito de divulgar todas as informações e funções necessárias para um decorrer de ano positivo e aqui foram esclarecidas todas as tarefas e dúvidas a elaborar durante o Estágio Pedagógico.

Estas tarefas estão descritas num documento orientador que ao longo do primeiro ano foi estudado e analisado - “Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário em Educação Física” (Aranha, 2008).

Todas as tarefas aqui mencionadas são fundamentais no início da nossa docência, servindo como guia durante todo o processo de Estágio Pedagógico.

3.3. Planeamento Anual

Segundo Bento (1987), “planear consiste na seleção e ordenamento dos objetivos e dos conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas).”

Deparando com esta afirmação, e compartilhando da mesma ideia, onde o momento de planear tem por base selecionar e organizar consoante as condições que nos colocam, no início do ano realizou-se uma planificação anual para a turma, este documento teve como base essencial o *roulement*, pois a partir daqui tive a noção que em determinados dias teria este espaço e poderia dar aquele tipo de aula, algo essencial para a elaboração desse documento. Em auxílio para a elaboração do Plano Anual de Atividades (PAA), em conjunto com a PO, criamos um questionário biográfico e socioeconómico e entregue após a aula de apresentação, este documento continha consigo um conhecimento individual dos alunos que permitiu elaborar este PAA com uma maior assertividade consoante as características da turma. Ainda Bento (2003), defende que “a construção de um plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.” Foi através destas duas citações que me baseei na forma como redigi este documento.

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

Dando sequência à afirmação acima descrita, após a seleção dos conteúdos a abordar em formato macro, parti para a preferência dos conteúdos a serem lecionados no formato micro, ou seja, de aula para aula o que iria lecionar e apresentar aos alunos, sendo que este formato estava sempre sujeito a alterações. A avaliação diagnóstica foi um momento crucial para determinar quais conteúdos e exercícios seriam mais benéficos em detrimento de outros, pois a partir deste momento tive a noção do que a turma era capaz.

Segundo Aranha (2004) “o próprio planeamento e, posteriormente, a atividade pedagógica, tem de ser organizado e analisado (avaliado) permanentemente.”

Tendo em conta a citação acima mencionada, o Planeamento Anual sofreu alteração no que diz respeito ao final do segundo período e terceiro período, consequências da pandemia vírica. As alterações no segundo período foram correspondentes à anulação de todas as aulas avaliativas, pois era nesse momento do ano em que os alunos eram confrontados e avaliadas e no terceiro período as aulas passaram para um formato síncrono via ZOOM que consistiu em aulas de condição física e apenas uma vez por semana.

Finalizando este parâmetro segundo Aranha (2005), “o professor assume a responsabilidade da direção, da sistematização e da estruturação dos conteúdos e das estratégias de ensino a utilizar. Posto isto, deve-se por isso planear e estruturar o ano letivo para que não haja problemas no processo de ensino.”

3.4. Estudo de Turma

O Estudo de Turma tinha como objetivo principal o conhecimento sobre os integrantes da turma, dito isto, proporcionar ao docente certas noções gerais e individuais. Esta ferramenta é imprescindível para obter informações importantes de modo a que o docente consiga planear e adaptar a sua aula consoante as características, e para que situações problemáticas sejam automaticamente reduzidas. Este documento surge como uma tarefa obrigatória a realizar durante o Estágio Pedagógico.

Aranha (2004), afirma que “a planificação é individualizada, sendo sempre o seu ponto de partida as características da escola e dos alunos. Para se conhecer a situação concreta temos que caracterizá-la, pois o êxito da nossa planificação/realização baseia-se no conhecimento destes aspetos: escola, meio e turma.”

O questionário redigido teve como base estes três aspetos, no sentido da informação e conhecimento acerca da turma e dos alunos, sendo que as questões mencionadas no Questionário eram relativas ao contexto daquela

escola para potenciar o processo de Ensino-Aprendizagem. Assim, para a realização do ET e como forma de recolher a informação e dados, foi solicitado o preenchimento de um questionário. O questionário foi elaborado por mim e com a supervisão e aceitação da PO.

O questionário era composto por perguntas pessoais das quais durante o tratamento de dados apenas selecionei aquelas que me trariam mais valias para a organização e planificação do processo de ensino. Nunca descartando as perguntas que eram colocadas de parte no momento do Estudo de Turma, estes serviam apenas para aprimorar o conhecimento sobre os alunos.

Assim sendo, os dados e as informações que foram mais relevantes para a realização do estudo de turma, tendo em conta o planeamento e preparação do processo de ensino, foram os hábitos de saúde, rotina diária, nutrição, disciplina de educação física e o historial de atividade física e condição física em que se encontrava cada aluno. Estes critérios são fundamentais, pois, o docente consegue delinear e adequar as suas aulas à turma. Foi retirado, através deste questionário, a má habituação dos alunos, sendo que a maioria são sedentários nas suas atividades extracurriculares, apenas três praticam desporto federado. Com isto, o planeamento dos exercícios não poderiam ser demasiado complexo, correndo o risco de os levar a uma má execução e a uma desmotivação pelo desporto.

Após a conclusão do tratamento dos dados considerados pertinentes e fundamentais e juntamente à bateria de testes do Progama FITescola, nomeadamente o IMC, o Vaivém e a Impulsão Horizontal, obtive uma informação mais concisa sobre a composição da turma, aprimorando assim os planos de aula consoante as necessidades da turma.

Feita a reflexão sobre o ET, em conjunto com a PO, conseguimos destacar 2 elementos que continham problemas de saúde, e quanto a esses o cuidado a ter durante as aulas tinha que ser redobrado, assim como a intensidade tinha que ser reduzida, de modo a não colocar os alunos em perigo.

Concluindo, o Estudo de Turma é imprescindível para que o docente obtenha um conhecimento superior e mais real sobre as características gerais e individuais, podendo assim adotar estratégias que beneficiam e potenciam o processo de ensino-aprendizagem.

3.5. Unidades Didáticas

A elaboração de Unidades Didáticas vai ao encontro das modalidades a lecionar, sendo que este documento é elaborado com o intuito de organizar e planejar a modalidade, tendo sempre em vista o Estudo de Turma, de modo a conseguir criar um contexto de aula positivo e potenciador. A unidade didática segundo Bossie (2002), “uma construção orientadora da ação docente, que organiza e dá direção e coerência aos objetivos a que se propõe”.

A UD serve de auxílio ao docente, visto que esta tem que conter todas as informações que sejam importantes para o aumento de eficácia do processo ensino-aprendizagem, tais como: critérios de avaliação, funções didáticas, componentes críticas, gestos técnicos, material necessário e os diferentes domínios a serem atingidos para cada modalidade.

A realização deste documento era baseada sob a planificação de conteúdos definidos pelo departamento e a supervisão e aceitação do PO, e era elaborada tendo por base o Programa Nacional de Educação Física. Aqui deviam estar contidos todos os objetivos para cada modalidade, conteúdos a serem lecionadas e ainda estratégias a adotar. A UD serve como guia para cada modalidade, visto que era planeada consoante o número de aulas e espaço a lecionar durante um período de tempo, sempre de forma racional e metodológica, do simples para o complexo. Constatando ainda que cada UD não é de caráter rígido, mas sim flexível, mutável conforme a análise reflexiva sobre os planos de aula, ou seja é um documento suscetível a alterações e adaptações que vão de encontro à potenciação do processo de ensino-aprendizagem.

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

1º Parâmetro – Objetivos/Conteúdos: elabora ou adota Unidades Didáticas em que 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(s) turma(s), e, ainda, das condições que a realidade de ensino oferece, verificados após a avaliação diagnóstica;

4º Parâmetro – Sequência e Continuidade: as atividades previstas na Unidade Didática formam uma unidade quanto aos processos e condições de progressão para os objetivos, seguindo uma lógica de abordagem das matérias, que não se orienta unicamente para a realização dos objetivos, mas visam promover o aperfeiçoamento 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(s) respetivo(s) sistema(s) de avaliação e ficha de registo devidamente explicitado(s) 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, balancos de fim da 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 – estratégias, metodologias, etc. – bem como os acontecimentos imprevistos, mas detetados no decorrer da atividade;

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

Contextualizando, as Unidades Didáticas planeadas e executadas à turma 8º6 foram as seguintes: Voleibol, Atletismo (corridas de média e longa duração) e Ginástica de Aparelhos (salto ao eixo e entre mãos e minitrampolim) no 1º período, Basquetebol, Atletismo (corrida de velocidade, corrida de estafetas e lançamento do peso) e Badminton no 2º período, quanto ao terceiro período devido aos constrangimentos já mencionados, a elaboração dos planos de aula consistia no propósito de cuidar da condição física dos alunos. Assim perfaz um total de 6 Unidade Didáticas planificadas, executadas e controladas por mim.

É de referir que todas as unidades didáticas tinham um começo pela avaliação diagnóstica à exceção da UD de ginástica, uma vez que a turma teria o seu primeiro contacto com este tipo de aparelhos e por isso deveria ter um nível mínimo. Tendo em consideração isto, optou-se por tipificar exercícios mais analíticos que iriam ao encontro da técnica do gesto.

No primeiro período a UD que me trouxe mais dificuldade foi a da Ginástica de Aparelhos, aqui implicava um cuidado extra no planeamento de cada exercício para que no final, aquando da avaliação os alunos estivessem mais aptos e capazes. Este “cuidado extra” ia de encontro aos exercícios selecionados para uma progressão otimizada e positiva, mas também às estratégias a adotar em cada aula, pois como engloba gestos técnicos com maior dificuldade fez com que tivesse que tomar uma postura diferente, com um maior controlo sobre a turma e nunca esquecendo da ajuda necessária ao gesto técnico. Ainda no 1º período a conclusão das Unidades Didáticas não foi totalmente feita, pois devido aos problemas do espaço e questões meteorológicas, nomeadamente a chuva, os pavilhões ficavam interditos, impossibilitando o fecho de algumas Unidades Didáticas.

No segundo período, já mais capaz, as dificuldades encontraram-se num conteúdo da UD de Atletismo, o Lançamento do peso, pois a capacidade da turma era reduzida, e houve necessidade de se fazerem alterações. Quanto ao fecho do 2º período este não aconteceu, pois, as escolas fecharam devido à pandemia e impossibilitaram tal avaliação.

No final de cada UD era feito uma reflexão crítica de forma a perceber os pontos positivos e negativos, mencionar as estratégias menos positivos e outras

que poderiam ser usadas, perceber se os alunos conseguiram evoluir e se tinham atingidos as metas previamente estabelecidas.

Concluindo, durante este ano atípico deparei-me com diversos obstáculos, que com ajuda da PO foram ultrapassados com êxito.

3.6. Planos de Aula

A elaboração do PA é mais uma das tarefas obrigatórias durante o processo de Estágio Pedagógico, sendo um documento no qual o docente planifica e organiza cada sessão. Segundo Bento (1987), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor.” Daí a importância da elaboração do Plano de Aula, pois serve de suporte ao docente.

Por ordem processual, este documento é o último no que diz respeito à planificação, este deve estar sempre de acordo com a Grelha de Conteúdos da UD para excluir certas divergências.

O objetivo principal do PA é suportar, guiar e orientar o docente aquando do momento de lecionar a sessão, tendo como por base a descrição de todos os exercícios e atividades a realizar para que os objetivos e a evolução dos alunos sejam atingidos. De salientar ainda que nenhum plano de aula é inflexível, pois este está sempre sujeito a adaptações momentâneas, como já mencionado serve de guia, sendo que Gomes (2014), afirma que “o Plano de Aula não deve ser utilizado de forma inflexível e rígida, mas sim flexível e adaptável às exigências do contexto, assegurando a eficácia das aulas.”

Segundo Aranha (2008), este deve apresentar determinados 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 controlo dos comportamentos dos alunos (segurança, aprendizagem, disciplina, incentivo, feedback, etc.);

4º Parâmetro - Especificação e Clareza: o plano está explicitado de modo claro, objetivo e coerente 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;

Contextualizando, durante este ano foram realizados 51 Planos de Aula, distribuídos pelas Unidades Didáticas e pelas Aulas Síncronas Via ZOOM, sendo que 4 planos de aula são referentes à apresentação, testes do FITescola e autoavaliação, 7 Planos de Aula de Atletismo (corridas de média e longa duração), 7 Planos de Aula de Ginástica e 8 Planos de Aula de Voleibol, isto para o 1º período, quanto ao segundo período, 1 Plano de Aula sobre o Torneio de Basquetebol, 8 Planos de Aula de Atletismo, 5 Planos de Aula de Badminton, 2 Planos de Aula de Basquetebol e 1 Plano de Aula sobre o teste Vaivém, quanto aos terceiro período foram elaborados 8 planos de aula de condição física.

Feita esta distribuição, todos os planos de aula eram iguais na sua componente estrutural onde continham: o ano de escolaridade em que vai ser

aplicado, a turma e o número de alunos; o número da aula correspondente à UD lecionada no momento; o número da aula correspondente à disciplina desde o início do ano letivo; o local/instalação onde irá decorrer a aula; a hora de início da aula; o material a ser utilizado durante a aula; a data; a identificação da UD; o tempo útil da aula; a função didática, o objetivo específico e os conteúdos a serem abordados na aula.

Por baixo deste cabeçalho e ainda na primeira página, estavam definidos os objetivos operacionais segundo a ação, o contexto e os critérios de êxito de cada. Já na segunda página, aparece organizado numa tabela, a parte da aula (Inicial, Fundamental e Final), o tempo de cada tarefa, a sequência das mesmas, as estratégias utilizadas para cada tarefa, bem como o esquema de cada exercício aplicado na aula.

Concluindo assim este capítulo, o plano de aula serve como orientador não como mandatário, pois encontra-se sempre suscetível a mudanças pontuais.

3.6.1. Estratégias Utilizadas

Especificando as estratégias utilizadas para cada tarefa, esta variava de exercício para exercício, pois, o contexto estratégico sobre o controlo da turma dependia sempre da forma como o exercício era construído.

Todas as aulas tinham o mesmo começo e fim, os alunos chegavam e tinham que se sentar até ao começo da aula, para aqui ser efetuada a chamada, realçar perigos relativos aos exercícios e também abordar o tema da aula, no fim, ao som do apito os alunos voltavam a sentar-se em meia lua e ficava de frente para eles abordando os aspetos negativos e positivos da aula, tanto individuais como grupais, aqui era feito sempre perguntas relacionadas com a aula.

Durante a parte fundamental da aula, tentava ter uma postura sempre ativa e motivacional, para com isto os alunos sentirem-se confiantes e capazes, optava sempre por ficar de frente para todos, caso não fosse possível circulava à volta da turma, ou, por exemplo, trocava as filas para aqueles que estavam de costas para mim, ficarem agora de frente. Quando eram feitas correções individuais a aula não era interrompida, quando estas correções eram grupais a aula era interrompida, a minha colocação era sempre de frente para todos, de

modo a poder ver os alunos e eles a mim e só falava quando todos estivessem em silêncio.

3.7. Relatórios de Aula (RA)

Após a conclusão de cada aula, houve sempre uma reunião com a PO sobre a aula, para discutir os pontos positivos e negativos, existindo ainda um debate sobre os acontecimentos da aula. Estas discussões com o intuito de troca de opiniões e partilha de novas ideias, com vista a proporcionar uma grande evolução dos conhecimentos sobre como lecionar e também almejando aumentar a produtividade dos alunos.

Neste RA é descrito um pequeno balanço sobre a aula, referindo os pontos positivos e negativos, de seguida são preenchidos três parâmetros que se prendem no: ***Aconteceu e devia ter acontecido***, aqui prende-se sobre os pontos positivos; ***Aconteceu Não devia ter acontecido***, aqui prende-se sobre os pontos negativos; ***Não aconteceu e devia ter acontecido***, aqui foca-se naquilo que deveríamos ter feito;

Sendo assim, a partir da reflexão conjunta e depois de uma atividade reflexiva própria nasce o Relatório de Aula, sempre com o intuito de realçar situações positivas ou negativas, e a nossa melhoria numa situação futura.

3.8. Avaliação

Começando por contextualizar o formato de avaliação na escola, esta encontrava-se numa fase de flexibilidade curricular, algo novo para todos os integrantes do grupo de educação física. Aqui pretendia-se avaliar os alunos todas as aulas, descartando de certo modo a capacidade final dos alunos no momento da avaliação do gesto técnico. Em todas as aulas os alunos encontravam-se em processo avaliativo, onde no final de cada aula era atribuído um valor de zero a cinco sobre o desempenho do aluno.

Nos primeiros momentos de contacto com este formato sentiu-se grandes dificuldades, primeiramente por não estarmos habituados e em segundo por não conhecer a população alvo. Com o decorrer do período fomos dominando esta técnica e constatamos que torna mais credível a avaliação. Aqui são favorecidos todos os alunos, os mais capazes e os menos capazes.

Ainda Luckesi (2005), explica a avaliação como sendo “um meio capaz de situar o aluno no seu processo de aprendizagem, para que os professores consigam tomar deliberações acertadas tendo em conta o desenvolvimento dos mesmos”. Assim, a avaliação é um momento crucial pois permite-nos recolher informações acerca do desempenho e desenvolvimento dos alunos, permitindo ao professor ao professor reformular as suas estratégias e métodos de ensino.

Aranha (2004), defende que esta deve responder a cinco questões da didática: A quem? (objeto da avaliação); O quê? (parâmetros de avaliação); Como? (critérios de avaliação); Porquê? (coerência das opções tomadas); Que resultados? (relação entre as opções tomadas e o resultado alcançado). Só assim é praticável fazer uma avaliação justa e imparcial, dando um significado concreto à mesma, através de um processo de reflexão.

Todas as Unidades Didáticas eram compreendidas entre a avaliação teórica e a prática. A avaliação teórica era compreendida entre um questionamento durante todas aulas e um trabalho teórico. A avaliação prática era correspondente a todas as aulas do período.

Aranha (2004), refere três tipos de avaliação, Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

3.8.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é a primeira etapa do processo de avaliação onde esta deve ser feita antes de se dar início ao processo de lecionação, assim conseguimos obter uma avaliação inicial e real sobre a população alvo, permitindo ainda identificando o nível dos alunos, que se tornará um indicador fundamental para a definição de objetivos, estratégias e metodologias.

Neste sentido a Avaliação Diagnóstica era realizada sempre na primeira aula de cada modalidade, a aplicação da avaliação diagnóstica é importante e vantajosa no processo de ensino-aprendizagem.

Concluindo assim, a avaliação diagnóstica possui um grau de importância respeitante, pois permite-nos obter conhecimentos e informações sobre o nível de cada elemento da turma. Com estas informações e conhecimentos o planeamento da Unidade Didática, apesar de reger-se sobre o Programa Nacional de Educação Física, este torna-se mais compatível e real com a população alvo.

3.8.2. Avaliação Formativa

Segundo Aranha (2004), “a avaliação formativa é realizada ao longo de todo o ano letivo, onde é possível avaliar três domínios: sócio-afetivo, psicomotor e cognitivo. Relativamente à escola, esta rege-se sobre o domínio psicomotor, o domínio das aptidões físicas e o domínio dos conhecimentos.

Realçando o domínio psicomotor, era aquele que abrangia a maior percentagem e preponderância avaliativa, era aqui que ocorria a avaliação de aula para aula e de certo modo, partes do domínio sócio-afetivo, anunciado por Aranha (2004), era aqui realçado. Este domínio permitia-me avaliar o desempenho dos alunos nas aulas, de forma a realçar a evolução dos alunos. Quanto ao domínio das aptidões físicas este era relacionado com os testes da FITescola, nomeadamente o Vaivém e a Impulsão Horizontal. Por último, o domínio dos conhecimentos era abrangido por questões colocadas durante a aula e por trabalhos teórico.

Esta avaliação é fundamental para que o docente consiga entender se as metas estão a ser alcançadas, caso contrário o docente consiga adaptar as suas estratégias e métodos de ensino para que o processo de ensino-aprendizagem corra de forma crescente e positiva.

Concluindo, a avaliação formativa é um processo orientador para o professor, de modo a colmatar falhas e a direcionar o caminho correto a percorrer.

3.8.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, como o próprio nome indica, é o agregado das restantes vertentes classificativas, é onde se realiza a avaliação final do processo, que se revela aqui o sucesso ou insucesso e fornece todas as informações para o balanço final sobre o produto.

A avaliação sumativa inclui a avaliação teórica e prática, sendo que a avaliação prática era sempre realizada de acordo com a avaliação diagnóstica, para que se conseguisse comparar o desempenho no início para o fim da modalidade. Contudo, e anteriormente dito, a avaliação sumativa também resultava da avaliação atribuída aula a aula, aumentando ainda a sua credibilidade e veracidade. Ainda neste ponto, a avaliação prática estava compreendida entre avaliação da aptidão física e da capacidade psicomotora. Relativamente à avaliação teórica esta era ajuizada todas as aulas através de questões colocadas aos alunos e por um trabalho teórico.

Assim sendo a avaliação sumativa acaba por compreender todas as outras avaliações, resultando numa avaliação final abrangida entre uma classificação de 0 a 5.

Apesar de nunca ter tido uma experiência relativa a avaliação de alunos, no futebol os atletas estão em constante processo de apreciação, portanto não senti grandes dificuldades nesta parte final do processo. Aqui tive grande liberdade e também orientação da PO para que a avaliação fosse o mais correta possível.

3.9. Técnicas de Intervenção Pedagógica

As técnicas de intervenção pedagógica têm um papel fundamental no que dita a nossa postura perante a aula a lecionar, pois através de quatro pilares os professores tornam-se mais capazes de organizar e controlar o processo ensino-

aprendizagem e ainda uma simbiose positiva na relação aluno-professor, tendo sempre em vista a melhoria das capacidades dos alunos.

Segundo Aranha (2004), “a sistematização de um conjunto de comportamentos referentes à intervenção do professor, que condicionam a atividade do aluno.” (p.31), apurando esta frase, o aluno será fruto daquilo que o professor o direcionar a cumprir os objetivos e metas do processo.

O docente deve ser capaz de dominar quatro parâmetros, para que assim a aula se suceda de forma controlada e direcionada pelo mesmo, segundo Siedentop (1983) “as técnicas de intervenção pedagógica são um número considerável de destrezas que o docente deve dominar, estando ligadas a quatro dimensões determinantes: Instrução Gestão, Clima e Disciplina.”

Na dimensão *Instrução*, segundo Rosado e Mesquita (2009) “é a capacidade de comunicar e apresenta-se como um fator determinante da eficácia do professor no ensino da educação física”. Refere-se assim aos procedimentos relacionados com a promoção de atividades, comportamentos do professor, comunicação de informação sobre a matéria de ensino, esta pode aparecer através da explicação, demonstração e feedback.

Contextualizando e partindo do treino para a pedagogia, no início apresentei algumas dificuldades no que toca a ter a turma totalmente centrada em mim, no caso do treino de futebol basta dizer quem coloca colete, quem vai para aquela estação ou o formato dos grupos que os jogadores entendem, na escola os alunos efetivamente necessitam de estar totalmente focados no que o professor dita. O que acontecia no início é que eu falava de forma clara e concisa, uma instrução rápida e eficaz, mas por vezes notava uma ligeira dispersão dos alunos. Com a ajuda da PO consegui colmatar esta minha falha relativa ao momento da explicação, uma das estratégias utilizadas passava por contar até três, e os alunos de seguida organizavam-se todos à minha frente e estavam focados em mim, tornando a minha instrução mais concisa.

Ainda neste domínio, e realçando agora a demonstração, este sempre foi usado aquando da explicação de modo a torná-la mais enriquecedora para os alunos. Tentava sempre demonstrar através de diferentes ângulos e com um aluno a demonstrar conforme os restantes fossem ditando as componentes críticas, de modo a trabalhar desde já a capacidade dos conhecimentos dos mesmos. Caso nota-se que seria um gesto técnico difícil ou tinha que

exemplificar com aluno por norma requisitava aquele que fosse mais apetrechado tecnicamente. Em relação a uma demonstração mais individualizada, durante certos exercícios notava erros, da qual os tentava corrigir chamando o aluno à atenção e demonstrando perto dele, para que a sua percepção fosse superior.

Relativamente aos feedbacks posso afirmar que este é um dos meus pontos fortes, derivado das convivências com o treino de futebol, consigo colocar a voz audível e perceptível em simultâneo. Estes feedbacks não eram só do capítulo pedagógico, muitas vezes para que os alunos se esmerassem mais, para que estes estivessem sempre no auge da sua condição utilizava feedbacks motivacionais. Assim sendo, existia uma alternância entre feedbacks pedagógicos e feedbacks motivacionais, com o intuito dos alunos não se esquecerem das componentes críticas necessários a executar e tentar que os mesmos estivessem sempre muito motivados e contentos, criando um clima positivo e agradável.

Na dimensão *Gestão*, segundo Aranha (2004) esta “compreende um conjunto de procedimentos relativos à gestão de situações de aprendizagem, de organização, de transição e de comportamento dos alunos, com o intuito de rentabilizar o tempo útil de aula”.

Conforme a citação acima mencionada é necessário que o tempo de prática, de empenhamento motor seja elevado para que assim os alunos consigam maximizar as suas habilidades.

Antes da aula começar eu tinha já como objetivo ter o máximo de material colocado no chão necessário para a aula, para que assim seja menos uma preocupação durante a aula propriamente dita. Ou seja, isto acontecia com o intuito de diminuir os tempos de transição e organização entre exercícios, aumento a produtividade dos alunos.

Quanto à chamada e à parte da instrução inicial tentava ser o mais breve possível, não importunando os alunos com grandes informações, só aquelas que entendia como essenciais para o começo. Aqui pedia que todas as regras fossem cumpridas, caso contrário seria atribuído algum castigo por estar a contrariar as ideias pretendidas. Relativamente à hidratação, esta só acontecia nas aulas de noventa minutos, em conjunto com a PO entendi que o bem-estar

dos alunos é uma das prioridades, no entanto até aqui existia contagem de tempo para que estes fossem o mais rápido possível.

Ainda neste capítulo, tinha duas maneiras de falar, caso nota-se que estavam a existir erros frequentes entre os alunos chamava o grupo à minha beira e falava para todos, caso notasse erros pontuais, estes eram debatidos individualmente.

Quanto ao material usado, tentava que este fosse o mínimo possível para que o tempo de transição fosse curto, usava ainda as linhas já visíveis no campo para substituir certos materiais de modo a não ter que retirar nada e aproveitar para maximizar o tempo, caso estivesse material no campo pedia aos alunos para o retirar.

No que toca à parte final de cada aula, enquanto os alunos estavam a fazer o trabalho de condição física aproveitava para enaltecer certas atitudes que não gostei. Após a conclusão da condição física aí falava para todos alunos recapitulando certos conteúdos/componentes críticas mencionadas ao longo da aula.

Na dimensão *Disciplina*, esta vai ao encontro do cumprimento das regras de bom funcionamento e no comportamento dos alunos na aula, quer com o docente, com os funcionários e com os colegas. Desde a aula de apresentação afirmei que não iria permitir qualquer tipo de comportamentos de bullying, raciais ou maldosas dentro da minha aula, sendo severamente castigados se isto acontecesse.

A minha primeira abordagem quanto à disciplina foi muito rígida e firme querendo ainda enaltecer certos princípios que defendo para que situações de indisciplina não acontecessem.

Concluindo esta dimensão, a turma não apresentava comportamentos de indisciplina, apenas alguns desviantes que mesmo estes eram rapidamente chamados à atenção e castigados com trabalho suplementar, consegui ainda manter sempre a ordem da turma e dos alunos, e, contudo, criar um bom clima que facilitou o processo de ensino-aprendizagem.

Na dimensão *Clima*, Aranha (2004) diz-nos que um clima de aula positivo, através de interações com alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento, tendo como âmbito, todos os comportamentos e destrezas técnicas de ensino que

fazem parte do reportório do professor para conseguir um clima educacional agradável e positivo.

Durante todo o percurso procurei criar condições propícias a que fosse possível observar um clima positivo e agradável, e ao mesmo tempo competitivo, conforme defendo. Caso os alunos não estejam contentes, predispostos a fazer a aula, esta torna-se mais densa e menos feliz, contrariando tudo aquilo que pretendia atingir, da forma a contrariar isto tentei implementar estratégias através de situações de interação com os alunos em momentos lúdicos e competitivos. Procurava criar contexto respeitosos e de cooperação para que as competências sociais fossem desenvolvidas.

Esta dimensão teve grande importância para que as aulas sejam baseadas num bom clima, com dinâmica e felicidade, e que os alunos estivessem os mais predispostos a aprenderem e a executarem.

3.10. Estilos de Ensino

A forma que cada docente leciona e lidera o processo de ensino-aprendizagem é totalmente individualizada, não existindo o certo ou o errado, o caminho bom ou o caminho mau, mas sim diferentes estilos de ensino que são adequados a diferentes contextos, e aí o docente deve ser capaz de escolha e dominar cada tipo de estilo para que consiga otimizar o processo e que o sucesso esteja cada vez mais próximo, sendo esse o objetivo maior.

Segundo Musca Mosston (1966), através das letras do abecedário caracterizou oito estilos diferentes, sendo estes estilos agrupados em dois, onde do estilo A até ao estilo E, prende-se pela atividade de reprodução, de imitação, de cooperação entre membros, em que o professor propõe e o aluno acata. Do estilo F ao estilo H advém da criatividade do aluno para chegar ao objetivo, através de uma descoberta guiada ou pela resolução de problemas.

Durante este ano letivo os estilos mais utilizados foram o A – ensino comando direto, aqui a característica básica é o estímulo. Todas as decisões são tomadas pelo professor e cabe ao aluno seguir, realizar e obedecer; o estilo B – ensino baseado na tarefa, aqui o objetivo era tornar o aluno mais independente e capaz; e o estilo C – ensino recíproco, aqui o objetivo é criar uma relação entre

os alunos e que estes sejam capazes de darem feedback, elevando assim o conteúdo cognitivo da atividade; por último, o estilo D – ensino por autoavaliação, aqui premiava-se a responsabilidade sobre si próprio.

Quanto ao estilo sob comando direto este era mais utilizado no início de cada aula, no momento da ativação onde os alunos tinham que me seguir, e ainda na parte da condição física, pois eles tinham que seguir as minhas diretrizes e linha de funcionamento.

Quando ao estilo tarefa deixava os alunos após breves momentos de contacto com o gesto técnico executá-lo por sua própria velocidade e ritmo, diferenciando-se ainda os alunos mais capazes e menos capazes.

No estilo recíproco queria atingir a meta cognitiva, para que os alunos cooperassem e fossem mais próximos, conseguiam ainda vivenciar o papel de professor no momento das suas correções.

O estilo de autoavaliação era utilizado no final de cada período, onde os alunos tinham que fazer uma análise do seu desempenho.

3.11. Prática Pedagógica Supervisionada

A Prática Pedagógica é um processo importante na formação de futuros professores, na qual possui diversos intervenientes responsáveis e imprescindíveis para que este primeiro contacto com o meio escolar seja otimizado. Neste momento o estudante estagiário (EE) tem a oportunidade de experienciar situações reais de ensino.

É aqui que o EE entra em conflito de ideias, pois através dos conhecimentos teóricos previamente obtidos por via académica, é neste momento que os tem que aplicar, dando-se aqui início à capacidade de autonomia e atividade reflexiva nas suas escolhas das estratégias, métodos, técnicas de intervenção e como transmitir os conteúdos de forma clara e concisa. Nunca esquecendo que ser professor de Educação Física não se centra apenas na transmissão de conteúdo, mas também incutir o gosto pela atividade física e/ou pelo desporto federado.

Durante este processo o EE começa a construir a sua personalidade através dos diferentes estilos de ensino e aquelas que considera mais adequados, nunca esquecendo que estes são adaptáveis a diversos contextos.

Durante as aulas universitárias foi-nos transmitido como deveria ser a normalidade de uma aula e quais parâmetros a responder, e segundo Aranha (2008), a aula de Educação Física deve conter os seguintes parâmetros:

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

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

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

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

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

6º Parâmetro – Regulação das Atividades: o estagiário intervém sistemática e eficazmente na ação dos seus alunos, corrigindo (feedback), estimulando (incentivo) e estruturando o seu comportamento (disciplina/condução

apropriada/socio-afetividade) a fim de os orientar na correta execução dos exercícios e no adequado comportamento, mantendo elevados os níveis de motivação e empenho dos alunos;

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

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

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

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

No início da minha PP senti um atípico nervosismo porque queria ser competente e capaz perante os alunos, a professora orientadora, os restantes membros do grupo de educação física e funcionário e ao mesmo tempo tinha que ser capaz de lidar com os dez parâmetros em cima mencionados para que aula corresse da melhor forma possível. Durante a minha PP fui capaz de colocar em prática a informação teórica aprendida e capaz de experienciar diferentes contextos escolares.

A capacidade adaptação mostrou-se determinante aqui, sendo eu treinador, estou habituado a um contexto de treino e regras que pressupõem muitas caso não sejam cumpridas, para a escola consegui trazer do treino o meu à vontade para instruir, demonstrar, a minha capacidade para motivar através de feedbacks e com o decorrer do tempo e com a ajuda da PO, dotada de uma experiencia superior, ajudou-me a colmatar as restantes falhas, orientando e guiando-me para o caminho correto. Ainda sobre a PO, esta mostrou-se sempre disponível e preocupada na tentativa de solucionar os obstáculos que ia encontrando no decorrer do processo. A postura da PO também me agradou,

pois esta dava-me liberdade para liderar o processo conforme eu entendesse que fosse o melhor, tornando assim a experiência mais enriquecedora.

Durante este ano de PP, fui encontrando alguns problemas para o sucesso do processo ensino-aprendizagem, nomeadamente a minha forma de instruir para a atividade.

A instrução para a atividade deve ser cautelosa e sem dispersão por parte dos alunos, como anteriormente tinha dito, o treino deu-me boas bases para a escola e outros vícios errados que com a ajuda da PO e através de uma atividade reflexiva consegui ultrapassar com sucesso esta oposição.

A minha postura durante a aula era dinâmica e bem-humorada, tentando assim potenciar um clima positivo e agradável com os alunos, sendo que, por vezes, entrava nos exercícios para que a relação professor-aluno fosse cimentada e estes notassem que estava na aula também para me divertir e não a tornar numa tortura.

Em suma, a Prática Pedagógica foi tremendamente importante para o meu desenvolvimento enquanto docente, além de conseguir vivenciar um contexto escolar, adquirindo novos conhecimentos, ideias e estratégias, também consegui corrigir certas falhas que apresentava.

3.12. Aulas Síncronas Via ZOOM

Devido à pandemia vivenciada este ano, a partir de março, correspondente ao terceiro período, o formato usual das aulas presenciais foi posto de parte, prosseguindo para o formato de aulas síncronas via ZOOM, isto advém de todas as recomendações da Direção Geral de Saúde, com o intuito de minimizar o risco de contágio.

As aulas aqui eram centradas na condição física, em conjunto com a professora orientadora ficou assim decidido, pois certos alunos não podiam frequentar as aulas por falta de internet, outros continham problemas de informação nos seus aparelhos, o que nos fez optar, também para libertar os alunos da sobrecarga extra-aula, pela condição física.

Abordando agora as aulas estas eram repartidas em três momentos, sendo o primeiro relativo à entrada dos alunos na plataforma e o respetivo início

de aula, onde se fazia a chamada e abordava-se como a aula iria proceder, o segundo momento corresponde à parte da condição física, que ficou previamente acordado com a PO que todas as aulas seriam desse formato, tendo em vista colocar os alunos a exercitar e apelar à prática de exercício físico, e o terceiro momento vai ao encontro da finalidade da aula, mencionando pontos positivos e negativos, e ainda fazendo uma ponte para a realidade, pedindo sempre aos alunos para terem os certos cuidados necessários e para a prática de exercício físico.

Neste momento, as alunas com necessidades especiais deixaram de ser parte integrante da turma.

Concluindo assim, as aulas neste terceiro período foram todas de condição física, ao apelo pela prática de exercício físico e cumprimento das regras e recomendações da Direção Geral de Saúde.

4. ATIVIDADES ESCOLARES

Como é típico nas escolas, os grupos de Educação Física tendem a organizar certas atividades desportivas durante ou perto da conclusão do período. É da responsabilidade do grupo de Educação Física promover todos os valores desportivos, tais como o respeito, espírito de equipa, fair-play, entre outros.

Importa referir que não fiquei encarregue de qualquer tipo de organização dos eventos, contudo participei ativamente no seu desenvolvimento, dando o contributo sempre que necessário.

4.1. Corta-Mato

Relativamente ao corta-mato escolar, é uma prova que passa por etapas, quem vence na etapa escolar passa para a etapa regional e por aí adiante.

As inscrições foram anunciadas por cada professor no momento da sua aula, explicando aqui aos alunos em que consistia a prova e como se podiam inscrever. Esta prova procurava abranger todos os alunos inseridos na escola, tornando a competição bastante dinâmica e interessante.

Após a inscrição dos alunos estes foram divididos, esta divisão era respetiva à faixa etária, e aqui eram feitos os escalões de competição.

Durante a prova, a minha função consistia em orientar a chegada dos alunos aquando da meta, pois apesar de a prova acabar, até à mesa de recolha de informação encontrava-se um caminho ligeiro, onde por vezes os alunos mais matreiros tentavam ultrapassar os demais, de modo a conseguirem ficarem numa classificação mais benéfica para eles. A tarefa foi de fácil execução, sempre existindo alguns percalços no caminho devido aos alunos que tentavam infringir as regras.

A atividade realizou-se no dia 11 de dezembro de 2019 com condições climatéricas agradáveis e propícias à prática desportiva. Não existindo nenhum problema a relatar. De salientar ainda que a experiência foi bastante enriquecedora e percebi o formato das atividades deste género.

4.2. Torneio de Basquetebol 3x3

Relativamente ao torneio de basquetebol sabia desde já que este seria diferente do anterior, pois aqui reinava o desporto coletivo, em contrário ao primeiro onde prevalecia a competição individual.

As inscrições foram anunciadas por cada professor no momento da sua aula, explicando aqui aos alunos em que consistia a prova e como se podiam inscrever. Esta prova procurava abranger todos os alunos inseridos na escola, tornando a competição bastante dinâmica e interessante.

As inscrições consistiam no preenchimento de uma folha onde tinham que indicar até cinco elementos, no mínimo três, todos do mesmo género, e qual o ano de nascimento. A partir daqui foram feitos os grupos de competição, tendo por critérios de passagem a maior pontuação e em caso de empates quem efetuou mais pontos.

Durante a prova, a minha função foi de auxiliar o professor responsável pela anunciação das equipas a competir e pela recolha dos registos respetivos a cada jogo.

A atividade realizou-se no dia 11 de fevereiro de 2020, sendo o pavilhão o espaço utilizado e este encontrava-se dividido em quatro minicampos.

A atividade foi muito positiva pois contou com a participação de vários alunos e o ambiente de competição prevaleceu. Relativamente à minha missão não senti nenhuma dificuldade em executá-la.

4.3. Torneio de Voleibol

O torneio de voleibol estava programado para o final do período, seguindo todas as filosofias do torneio de basquetebol, mas devido à pandemia instalada, este não foi possível ser concretizado.

5. REFLEXÕES FINAIS

Segundo Almeida (2009), o choque escolar, o impacto sofrido pelo professor no início da carreira é correspondente ao desencanto entre o que o professor idealizou durante o período de formação e a realidade nua e crua que este encontra diariamente em contexto de trabalho. Tal como o autor citou, aquando da chegada do estagiário à escola e, por sua vez, a sua iniciação visto como professor, a parte teórico nunca é suficiente quando nos deparamos com um contexto real, onde temos que por em prática todas as nossas aptidões e habilidades, isto ainda necessita de muito empenho, trabalho, adaptação para que o processo seja ultrapassado com sucesso.

É importante a realização de uma reflexão acerca do Estágio Pedagógico, pois durante o ano nem tudo seguiu uma linha previamente elaborada, aqui encontramos novos obstáculos que não estavam mencionados nas expectativas iniciais, e sem este sentido reflexivo, não conseguiria sobreviver a tantas adaptações necessárias a proceder. Assim, o Estágio Pedagógico visa dar um significado ao sucedido durante o ano escolar.

Aquando do início do EP, foram estabelecidas certas estratégias a serem aplicadas, no entanto deparei-me que por vezes estas não eram as mais corretas e indicadas, mas através do erro e conseqüente atividade reflexiva, estas situações fizeram com que aprendêssemos, tornando assim todas as experiências enriquecedoras, sendo negativas ou positivas, ajudaram a desenvolver as minhas competências enquanto docente.

Ainda no início do EP, foram estabelecidas regras com os alunos que se tornariam vitais para que o processo ensino-aprendizagem fosse otimizado, pois sendo uma pessoa que defende certas regras de funcionamento, estas tinham que ser executadas pelos alunos, sendo o comportamento, a ética desportiva e o empenho demonstrado na aula.

Durante o ano de EP, o processo evolutivo foi sempre visível, apesar de possuir certas ideias de treino e ser capaz de treino, deparei-me com um contexto mais sensível e certamente pedagógico, mas com o decorrer do tempo fui diferenciando quais as melhores estratégias a utilizar a cada situação, qual a forma como liderar, sendo esta uma liderança vocacionada para a turma ou

somente para um aluno, quanto aos métodos de organização de turma e do espaço, aqui não senti grande evolução, visto que no futebol, no contexto de treino, nos procuramos sempre diminuir o tempo de transição e querendo sempre aumentar o tempo de aperfeiçoamento motor, e ainda a melhor forma de atingir os objetivos pré-estabelecidos para que todos os alunos se tornam melhores do que aquilo que foram, tornando assim um processo de ensino-aprendizagem.

Nunca descartando os documentos orientadores, os quais são de grande importância, nomeadamente o Programa Nacional de Educação Física, o meu formato de aulas consistia em colocar sempre o aluno à prova, através de exercícios dinâmicos e mais lúdicos e ainda, a vertente competitiva, que estava sempre visível em cada aula, tornando assim a aula mais cativante, mas ao mesmo tempo desafiante.

Relativamente a todas as atividades que participei nunca enfrentei nenhum obstáculo e/ou problema que ficasse por resolver, visto as tarefas com que me deparava a executar eram de fácil execução, conseguindo facilmente o sucesso.

A capacidade de adaptação foi um elemento crucial para o sucesso, pois aqui encontrei novos problemas que necessitavam de uma solução rápida e eficaz. Relativamente ao espaço, quando as condições climatéricas eram chuvosas existia uma passagem do plano prático para o teórico. Relativamente ao número de alunos, quando estes faltavam, era obrigado a adaptar-me a um número que não estava planeado. Estes tipos de situações aconteciam com certa pontualidade, no entanto, em conjunto com a PO, esta capacidade tornou-me mais capaz neste tipo de contexto real. Ainda sobre os planos de aula, nem sempre era possível segui-lo como uma linha mandatária, acontecendo que, era necessário perceber o porquê destas estratégias não estar a resultar e arranjar uma nova estratégia que fosse mais adequada, excluindo assim as situações de insucesso e potencializando o sucesso.

Foi um ano atípico, pois encontrei aqui um contexto completamente diferente, no entanto, bastante enriquecedor, pelo que a minha turma era complementada por três alunas com deficiência auditiva. Aqui tinha que mudar as minhas estratégias de instrução quando o tradutor não estava presente, como falar mais devagar e através de gestos conhecidos. Quando presente, o tradutor

tornava a parte de tradução linguística facilitada, pois era a sua função. Ainda sobre a atipicidade deste ano, aconteceu a passagem do formato prático no contexto escola, para o contexto de aulas síncronas via ZOOM, onde tive que adaptar de grosso modo e sem noções bases iniciais a este contexto, que se tornou positivo e produtivo, aqui a base da aula ia ao encontro da condição física.

Quanto às observações à PO, eram uma fonte de conhecimento e aprendizagens, pois a forma como a PO se orientava, se movimentava, a sua expressão e seus oportunismo para os feedbacks, foram um grande pilar para o trajeto do estagiário.

O balanço deste ano de estágio é bastante positivo, pelo que foi um processo construtivo em que fiquei mais rico em termos de experiência, de conhecimentos e habilidades, para que as próximas aulas sejam ainda mais capazes do que as anteriormente lecionadas.

Concluindo assim este ano de Estágio como fundamental para a minha evolução enquanto docente da disciplina de Educação Física e a realização do Relatório de Estágio e todas as suas características e objetivos vieram ajudar o professor sobre o processo, o que o levaram ao sucesso e/ou insucesso nas suas determinadas tarefas. Afirmando que esta foi a etapa mais crucial e real enquanto futuro docente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, M. (2009). *A Formação Inicial de Professores e os problemas da Prática Pedagógica: Estudo da relação entre as percepções dos Professores Estagiários, dos Professores Cooperantes e dos Supervisores*. Dissertação. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Alves, T. (2013). *Go!Animate no Contexto de Estágio*. Relatório Final de Estágio apresentado para obtenção do grau de mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.o Ciclo do Ensino Básico. Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física (Série Didática: Ciências Sociais Humanas;47)*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto. Processo de Ensino Aprendizagem. Organização do Ensino. Estilos de Ensino (Série Didática n. 53 - Ciências Sociais e Humanas)*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2008). *Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto – Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário de Educação Física, Extra 30 Série – SDE*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Aranha, Á. (2008). *Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: Parâmetros e Critérios de Avaliação do Estagiário em Educação Física: Documento de Orientação*. Vila Real : Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bossie, F. (2002). *Planeamento de ensino na educação física: Uma contribuição ao coletivo docente*.

- Gomes, H. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva*. Madeira: Universidade da Madeira.
- Luckesi, C. (2005). *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições/ Cipriano Carlos Luckesi*. – 17. Ed. São Paulo: Cortez.
- Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education*. Columbus. Merrill
- Matos, Z. (2014). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto.: Mayfield Pub. Comp.

ANEXOS

Questionário de Caracterização Individual – 8º 6

Nome: _____

Género: _____ Idade: _____ Peso: _____ Kg) Altura: _____ (Cm)

1. CONSTITUIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR

a. Com quem vive? _____

b. Habilitações Literárias do Pai:

1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário Superior

c. Profissão do Pai: _____

d. Habilitações Literárias da Mãe:

1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário Superior

e. Profissão da Mãe: _____

f. Em qual das seguintes situações os seus pais se encontram?

		Pai: Presente	Ausente
Casados	Separados		

Mãe: Presente	Ausente
---------------	---------

g. Número de Irmãos

0 1 2 3 4 4+

2. SAÚDE/HÁBITOS HIGIENE

a. Tem problemas de saúde? Sim Não

Se sim, qual? _____

b. Toma algum medicamento regularmente? Sim Não

Se sim, qual? _____

Tem algum problema de saúde que lhe impossibilite a prática desportiva regular nas aulas de educação física? **Sim** **Não**

Se sim, qual? _____

c. Costuma de tomar banho no final das aulas de Educação Física?

Nunca Quase Nunca Às vezes Quase Sempre Sempre

3. ROTINA DIÁRIA/DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

a. A que horas se costuma deitar?

Antes das 21h30 Entre as 21h30 e as 23h30 Após as 23h30

b. A que horas se costuma levantar?

Antes das 7h Entre as 7h e as 8h Após as 8h

c. Como se desloca para a escola? (1 Opção)

A pé De Mota De Carro De Bicicleta De Transportes Públicos

Outro? Qual? _____

4. NUTRIÇÃO

a. Quantas refeições faz diariamente?

1 2 3 4 5 6

b. Quantas peças de fruta comes por dia?

1 2 3 4 4+

5. TEMPOS LIVRES

a. Como ocupas os tempos livres?

1 _____

2 _____

3 _____

6. EDUCAÇÃO FÍSICA

a. Qual o interesse que a aula de Educação Física desperta-te?

Nenhum Muito Pouco Pouco Algum Muito

b. Quais as modalidades desportivas que mais gostas?

1 _____

2 _____

c. Quais as modalidades desportivas que menos gostas?

1 _____

2 _____

d. Alguma vez praticou desporto federado?

Sim

Não

Se sim, qual? _____

Se sim, durante quanto tempo? 1 ano 2 anos 3anos ou mais

e. Atualmente pratica algum desporto federado?

Sim

Não

Se sim, qual? _____

Se sim, com que frequência semanal?

1x

2x

3x

4x

5x

5x +

Figura 1 - Questionário Biográfico e Socioeconómico

Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
S	FÉRIAS																1	72	S
T		1	Atletismo														2	Condição Física	T
Q		2															3		Q
Q		3	8 e 9														4		Q
S		4	Ginástica Ap.	1	FERIADO												1	FERIADO	S
S		5		2													2		S
D		6		3													3		D
S		7	10	4	20												4	68	S
T		8	Voleibol	5	Ginástica Ap.	3	Atletismo										5	Condição Física	T
Q		9		6		4											6		Q
Q	10	11 e 12	7	21 e 22	5	33 e 34										7		Q	
S	11	Atletismo	8	Atletismo	6	Voleibol										8		S	
S	12		9		7											9		S	
D	13		10		8	FERIADO										10		D	
S	14	13	11	23	9	35										11	69	S	
T	15	Ginástica Ap.	12	Orientação	10	Voleibol										12	Condição Física	T	
Q	16		13		11	Corta Mato										13		Q	
Q	17	14 e 15	14	24 e 25	12	36 e 37										14		Q	
S	18	Voleibol	15	Voleibol	13	Ginástica Ap.										15		S	
S	19		16		14											16		S	
D	20		17		15											17		D	
S	16	16	18	26	16	38										18	70	S	
T	17	Apresentação	22	Atletismo	19	Voleibol	17	Ginástica Ap.	21	Badminton	18	Atletismo	17		66	19	Condição Física	T	
Q	18		23		20		18		22		19		18			20		Q	
Q	19	2 e 3	24	17 e 18	21	27 e 28	19		23	46 e 47	20	58 e 59	19			21		Q	
S	20	Condição Física	25	Ginástica Ap.	22	Ginástica Ap.	20		24	Badminton	21	Badminton	20			22		S	
S	21		26		23		21		25		22		21			23		S	
D	22		27		24		22		26		23		22			24		D	
S	23	4	28		25	29	23		27	48	24		23			25	71	S	
T	24	FIT escola	29	Voleibol	26	Condição Física	24		28	Atletismo	25		24			26	Condição Física	T	
Q	25		30	T. Andebol	27		25		29		26		25			27		Q	
Q	26	5 e 6			28	30 e 31	26		30	49 e 50	27		26			28		Q	
S	27	Voleibol			29	Atletismo	27		31	Atletismo	28	Atl/Basq	27			29		S	
S	28				30		28				29		28			30		S	
D	29						29						29			31		D	
S	30	7					30						30					S	
T							31						31					T	

Unidade Didática de Basquetebol

População Alvo	Ano / Turma	8.º/16	Critérios, Parâmetros, Ponderações de Avaliação	Saber Fazer	Domínio das Atividades Físicas (Psicomotor)	Competências Psicomotoras.	80%	Observação Direta
	N.º Total de Alunos	20+3		Saber Fazer	Domínio da Aptidão Física (Psicomotor)	Competências Motoras Condicionais e Coordenativas.	10%	Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia do programa Fitescola
	Masculino	13						
	Feminino	10+3						
	Idade Máxima	12		Saber	Domínio dos Conhecimentos (Cognitivo)	O aluno realiza um teste teórico por período.	10%	
Idade Mínima	16							
Caracterização dos Recursos	Temporais	Início a 14 de janeiro até 24 de março						
	Materiais	N.º de Aulas		7 Aulas – 1 Aula de 90 min + 6 Aula de 45 min				
		Instalações		Pavilhão – Escola Básica de Lameças				
		Material Didático		12 Bolas de Voleibol, Postes de Voleibol, Elástico, Rede e 20 Sinalizadores.				
	Humanos	Professor	José Soares (Professor Estagiário).					
Outros		Alunos: Responsáveis pela regulação das aprendizagens; Auxiliares Educativos: responsáveis pelas instalações.						
Definição de Objetivos	Domínio da Aptidão Física (Psicomotor)	Desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo (vaivém; IMC; impulsão horizontal).						
	Domínio dos Conhecimentos (Cognitivo)	- Conhece a história, regulamento e a evolução da modalidade; - Conhece, aplica e identifica os elementos técnico-táticos abordados; - Conhece e identifica os materiais utilizados - Conhece a importância do Exercício Físico na adoção de um estilo de vida Saudável.						
	Domínio das Atividades Físicas (Psicomotor)	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários; - Se não tem bola: Desmarca-se e aclara a zona ofensiva. - Se tem bola: enquadra-se em atitude ofensiva básica. - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas: drible progressão e proteção; passe peito e picado; passe e corta; atitude básica ofensiva; lançamento na passada;						

Grelha de Estruturação dos Conteúdos

Aula U.D. N.º	Data	Local / Espaço	Objetivo Específico	Estratégias	Função Didática	Material
Aula N.º						
1	14/01	Pavilhão	Apresentação da modalidade; Domínio do Passe de Peito e Picado; Domínio do Passe e Corta;	Situação Grupal (5 x 5)	Avaliação Diagnóstica; Introdução;	Bolas; Coletes; Apito;
42						
2	17/01	Pavilhão	Normas de Segurança e Regras de Jogo; Domínio das Ações Defensivas e Ofensivas em Situação de Jogo;	Situação de Jogo (4 x 4) (3 x 3)	Introdução; Exercitação.	Bolas; Coletes; Apito;
43/44						
3	14/02	Pavilhão	Domínio do Passe (x2); Domínio do Drible (x2); Domínio da atitude defensiva; Domínio do Passe e Corta;	Situação a Pares & Grupal; Situação de Jogo (3 x 3);	Introdução; Exercitação; Assimilação.	Bolas; Coletes; Apito;
55/56						
4	28/02	Exterior	Domínio das Ações Defensivas e Ofensivas em Situação de Jogo;	Situação de Jogo (4 x 4) (3 x 3)	Assimilação. Consolidação.	Bolas; Coletes; Apito;
60/61						
5	06/03	Pavilhão	Domínio do Passe (x2); Domínio do Drible (x2); Domínio da atitude defensiva; Domínio do Passe e Corta;	Situação a Pares & Grupal; Situação de Jogo (3 x 3);	Assimilação. Consolidação.	Bolas; Coletes; Apito;
63/64						
6	20/03	Exterior	Domínio das Ações Defensivas e Ofensivas em Situação de Jogo;	Situação de Jogo (4 x 4) (3 x 3)	Avaliação;	Bolas; Coletes; Apito;
69/70						
7	24/03	Pavilhão	Domínio do Passe de Peito e Picado; Domínio do Drible de Progressão;	Situação a Pares	Avaliação.	Bolas; Coletes; Apito;
71						

Avaliação Sumativa

Ginástica	Passe Peito/Picado (20%)	Drible (Progressão) (20%)	Situação de Jogo (4x4) (60%)	TOTAL
Alexandre Castro				
Ana Henriques				
Carla Pereira				
Carla Monteiro				
Gabriela Batista				
Gonçalo Pombal				
Henrique Cunha				
Inu Nascimento				
Iúri Lameira				
João Oliveira				
Júlio Fernandes				
Lorena Fortuna				
Maria Oliveira				
Raquel Azevedo				
Ricardo Fernandes				
Ricardo Queiroz				
Sofia Silva				
Soraia Mendes				
Thalyson Ribeiro				
Tiago Lopes				
Emanuela Gatlé				
Isabela				

Escala	
1 (0%)	Não realiza
2 (20%)	Realiza 1 CC
3 (30%)	Realiza 2 CC
4 (40%)	Realiza 3 CC
5 (50%)	Realiza 4 CC

Componentes Críticas	
Passe de Peito & Picado	1. Cotovelos junto ao corpo na fase inicial; 2. Segurar a bola com as duas mãos (<i>picado</i> abaixo do peito) 3. Extensão dos membros superiores; 4. Rotação dos pulsos.
Drible (Progressão)	1. Olhar dirigido para a frente; 2. Bola controlada pelos dedos afastados; 3. Altura do drible aproximadamente ao nível da cintura; 4. Posição da bola mais inclinada em relação ao corpo.
Situação de Jogo (4x4)	1. Se não tem bola desmarca-se; 2. Se tem bola enquadra-se em atitude básica ofensiva; 3. Execução de gestos técnicos; 4. Posição básica;

Balanço da Unidade Didática – Basquetebol

Entre o período do dia 14 de janeiro ao dia 24 de março de 2020 lecionei aula inerentes a esta unidade didática, e por conseguinte venho por este meio realizar o balanço da unidade didática, sendo esta totalmente planeada, liderada e controlada por mim. De realçar que a conclusão desta unidade didática é visto como positiva apesar de, sensivelmente, um terço do período não ter sido lecionado devido à pandemia gerada pelo vírus, Covid-19.

Por ordem temporal, do início para o fim, comecei este período com um “mais à vontade” em relação ao período transato relativamente notório, visto a experiência já previamente acumulada, veio fazer com que este período se desenrolasse com menor pressão e com mais tranquilidade no que diz respeito ao ato de lecionar. Quanto à unidade didática, apesar de nunca ter convivido num capítulo competitivo ou de treino, senti-me com bastante capacidade para as liderar e passar os conhecimentos, afirmando também que é um desporto pelo qual mostro interesse em praticar e ver.

Relativamente à turma, a evolução foi enriquecedora, quanto aos rapazes, eles encontravam-se muito capazes na prática da modalidade, já as raparigas, tinham grandes dificuldades na prática, à exceção de uma que mostrava dotes de qualidade, portanto o foco passou maioritariamente pelas raparigas, tentando aumentar as qualidades das alunas.

Quanto à minha postura, creio que consegui captar a atenção de todos os alunos que estavam predispostos para as aulas de educação física. Tentei, acima de tudo, criar sempre um espírito competitivo, na parte das corridas através de competições, e positivo dentro da aula, para que os alunos soubessem desfrutar e ao mesmo tempo serem mais capazes, sabendo que nenhum aluno gosta de perder para outro.

Relativamente ao controlo e observação da turma, no ensinamento do badminton senti-me bastante capaz, apesar de mencionar um regra, “quando apito as bolas param”, certos alunos teimavam ao início em não a concretizar e respeitar, seno que os castigava de acordo com o espaço onde a turma se encontrava. Quanto ao espaço as aulas foram lecionadas entre o pavilhão e o exterior, não sentindo assim dificuldades no ensinamento desta modalidade.

Especificando agora as estratégias, o planeamento das aulas foi muito semelhante ao do período transato, relativamente à unidade didática – voleibol, onde passei por dividir os rapazes e as raparigas em dois blocos, enquanto um bloco trabalhava sobre uma temática mais analítica, o outro bloco centrava-se sobre os jogos, inerentes ao conteúdo analítico que estávamos a melhorar. Aqui foquei-me maioritariamente no grupo

utad

das raparigas, anteriormente mencionado, que estas apresentavam grandes debilidades técnicas e táticas, desde a qualidade do passe à forma como se aglomeravam em campo, quando o foco seria aclarar as zonas.

Apesar da crise sanitária gerada pelo vírus, não consegui concluir esta unidade didática, posso afirmar que evolui conforme fui evoluindo os alunos, tratando-se de uma relação benéfica para ambos e é com enorme satisfação que pode observar o desempenho e a capacidade dos alunos a crescer com o passar das aulas referentes a esta unidade didática.

6

Figura 3 - Unidade Didática, Respetiva Avaliação e Balanço da Unidade Didática

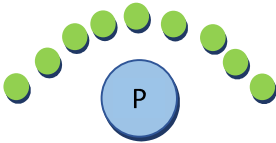
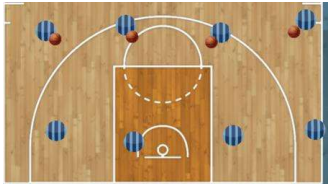
Plano de Aula

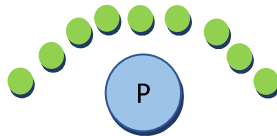
Unidade Didática: Basquetebol		Aula UD Nº 3	Data: 14/02/2020	Hora: 11:45h
Tempo: 90 min.	Nº de Alunos: 22		Local: Pavilhão	
Turma: 8º 6/8º1	Professor: José Soares		Aula Nº: 55 e 56	
Material: Cones;				

Objetivo Específico	Conteúdos	Função Didática
Domínio do passe (x2); Domínio do drible (x2); Domínio da Atitude Defensiva; Domínio do Passe e Corta;	Passe de peito; Passe picado; Drible (progressivo); Atitude Defensiva;	Introdução; Exercitação; Assimilação.

1º Objetivo Operacional
Ação: Passe (x2) Contexto: 5 vs 5 e a Pares; Critérios de Êxito: 8 passes & componentes críticas;
2º Objetivo Operacional
Ação: Drible (x2); Contexto: Pares & Grupos de 5; Critérios de Êxito: Componentes críticas & drible mais rápido;
3º Objetivo Operacional
Ação: Atitude Defensiva; Contexto: 1 vs 1 num quadrado 5m x 5m; Critérios de Êxito: não deixar passar a linha;
4º Objetivo Operacional
Ação: Passe e corte; Contexto: 4vs4 e 3vs3 (x2), em meio campo de basquetebol; Critérios de Êxito: passa e corta para o cesto e aclarar a zona;

Sumário
Introdução do passe de peito e picado & passe e corta;

Tempo Real	Tempo Parcial	Situação da Tarefa	Descrição/Estratégias	Esquema
11h50	5'	Instrução Inicial	Alunos em meio círculo de frente para o professor. Registo da Assiduidade e Pontualidade; Verificação de alguma situação que possa por em risco a segurança. Referência ao objetivo específico da aula e como esta se vai desenvolver. Instrução e demonstração do primeiro exercício.	
11h55	20'	1º Objetivo Operacional	Jogo em meio campo de basquetebol, 5 vs 5, onde só vale fazer passe de peito num primeiro momento e no segundo, passe picado, a outra metade da turma fica a trabalhar numa forma mais analítica; O professor circula à volta do pavilhão incentivando e corrigindo os alunos;	
12h15	1'	Transição/ Organização/ Instrução/ Demonstração		
12h16	10'	2º Objetivo Operacional	Numa primeira onde procura-se trabalhar o drible numa forma mais analítica, numa segunda parte através de um jogo; O professor circula à volta do pavilhão incentivando e corrigindo os alunos;	

Tempo Real	Tempo Parcial	Situação da Tarefa	Descrição/Estratégias	Esquema
12h26	2'	Transição/ Organização/ Instrução/ Demonstração		
12h28	10'	3º Objetivo Operacional	Numa situação de 1 vs 1, o aluno com bola tenta ultrapassar a linha final e o defensor em atitude defensiva não o pode deixar passar; O professor circula à volta do pavilhão incentivando e corrigindo os alunos;	
12h38	3'	Transição/ Organização/ Instrução/ Demonstração		
12h41	22'	4º Objetivo Operacional	Situação de jogo, numa primeira parte analítica, onde não se pode driblar, apenas usar o passe e cortar para o cesto, na segunda parte jogo livre mas continuar com o foco no passe e corta; O professor circula à volta do pavilhão incentivando e corrigindo os alunos.	
13h03	2'	Balanço Final	Ao sinal, os alunos param o exercício e aproximam-se do professor. Balanço final da aula, mencionando os critérios de êxito e alguns erros comuns. Ponte para a aula seguinte.	

Balanço

Os alunos encontravam-se um pouco dispersos e muito ativos o que dificultava a tarefa no momento da instrução/demonstração.

Aconteceu (Devia ter acontecido)

- Instrução e demonstração clara;
- Controlo dos tempos da aula;

Aconteceu (Não devia ter acontecido)

- Pequena dispersão dos alunos em certos momentos durante a paragem para a instrução;

Não aconteceu e devia ter acontecido

		Prática Pedagógica Supervisionada			
Observação N° 15 e 16				Tempo de Aula: 90min	
Aula N°	Data: 06/12/2019	Professor: Anabela Lopes			
Turma 7º 6	U. D.: Voleibol	Observador: José Soares			

Critério de Avaliação	
-----------------------	--

Aplicar a cada parâmetro	
0 pontos	Não executa
1 ponto	Executa de modo genérico/ inconsistente/ inoportunamente/ inconsciente/ com perda de tempo/ insegurança
2 pontos	Executa adequadamente com consistência/ oportunidade/ consciente/ sem perda de tempo/ seguro
3 pontos	Executa de modo excelente/ sistemático/ consistente/ oportuno/ consciente/ sem perda de tempo/ seguro

Avaliação dos parâmetros	
Parâmetros	Pontuação
1. Introdução da Aula	3
2. Mobilização dos alunos para as atividades	3
3. Organização, controlo e segurança das atividades	3
4. Gestão dos recursos	3
5. Instrução/Introdução das atividades	3
6. Regulação das atividades	3
7. Linguagem utilizada	3
8. Sequência da aula	3
9. Conclusão da aula	3
10. Concordância com o plano/Adaptabilidade na aula	3
Total de Pontos	30
Nota Final da PPS n.º (0 a 20)	20

Figura 5 – Observação

A. Atividades Físicas	A. Aptidão Física	A. Conhecimentos	%	NOTA FINAL
56	5,00	9	70	4
52	5,00	8	65	3
44	0,00	8	52	3
4	0,00	3	7	1
54	10,00	9	73	4
69	10,00	9	88	5
68	10,00	9	87	5
62	5,00	4	71	4
72	10,00	9	91	5
64	5,00	9	78	4
66	10,00	9	85	4
58	5,00	9	72	4
52	5,00	9	66	3
50	10,00	9	69	3
65	10,00	9	84	4
15	0,00	0	15	2
62	5,00	9	76	4
63	5,00	9	77	4
70	10,00	9	89	5
67	10,00	9	86	5

	Vaivém	IH	MÉDIA	NF
	0	1	0,50	5,0
	0	1	0,50	5,0
	0	0	0,00	0,0
	0	0	0,00	0,0
	1	1	1,00	10,0
	1	1	1,00	10,0
	1	1	1,00	10,0
	0	1	0,50	5,0
	1	1	1,00	10,0
	0	1	0,50	5,0
	1	1	1,00	10,0
	0	1	0,50	5,0
	0	1	0,50	5,0
	1	1	1,00	10,0
	1	1	1,00	10,0
	0	0	0,00	0,0
	0	1	0,50	5,0
	0	1	0,50	5,0
	1	1	1,00	10,0
	1	1	1,00	10,0

Voleibol	Ginástica	MÉDIA	NF
5	4	4,5	9,0
5	3	4	8,0
5	3	4	8,0
0	3	1,5	3,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
0	4	2	4,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
0	0	0	0,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0
5	4	4,5	9,0

Figura 6 - Avaliação, Registro de Presenças c/ Avaliação Diária, Aptidão Física e Conhecimentos.