



Índice Relatório de estágio

Índice Relatório de estágio.....	1
Orientação de Estágio Pedagógico	3
I - Introdução:	4
II - Expectativas iniciais e objectivos do estagiário	6
III - Realidade encontrada.....	8
Condições ao nível do equipamento	8
Corpo Docente.....	8
O Grupo de Educação Física	9
O Núcleo de Estágio.....	9
Funcionários.....	11
IV- Objectivos Iniciais da Escola (grupo de E.F.).....	12
V - Metodologia.....	14
A)Caracterizações.....	14
Caracterização da escola	14
Caracterização das turmas	16
Estudo da turma cseav do 12º ano:	17
B)Desenvolvimento e Concretização do Processo de Estágio.....	22
Metodologia e estratégias utilizadas.....	22
Planeamento (longo, médio e curto prazo).....	24
Unidades Didácticas.....	28
Plano de Aula	29
Processo de Avaliação	30
1. Avaliação diagnostica.....	32
2. Avaliação formativa.....	32



3. Avaliação sumativa	32
Reuniões de Núcleo de Estágio e Aulas Observadas/Reflexões.....	34
C)Recursos Humanos.....	36
D)Recursos Materiais.....	37
E)Reflexão sobre as principais dificuldades sentidas e limitações.....	39
F)Aspectos negativos e positivos:	40
VI - Conclusões.....	43
VII - Recomendações	46
VIII - Bibliografia.....	47
Anexos	48



Orientação de Estágio Pedagógico

Este estágio só se conseguiu desenvolver pelo acompanhamento e pela orientação de duas pessoas. Por isso a minha primeira referência neste relatório de estágio só poderia ir para o Prof. Francisco Borges (orientador de Escola) e para o Prof. Dr. Júlio Martins (orientador de Faculdade) que me orientaram neste estágio realizado na Escola Secundária do Fundão.

Primeiro, salientar o grande profissionalismo apresentado ao longo de todo este ano lectivo pelo professor Francisco Borges em todas as situações ligadas directa ou indirectamente ao nosso estágio. Tenho que referir e realçar a influência que o professor orientador Francisco Borges teve na minha actuação como profissional da área da Educação Física ao longo de todo este ano, mesmo com a experiência que já tinha adquirido na área em anos lectivos anteriores, a minha forma de actuar em determinadas situações, foi de certa forma alterada depois do contacto e da cooperação com o Professor Francisco Borges.

Relativamente ao Professor Doutor Júlio Martins, é de referir a sua importância na ligação com a faculdade, a sua prontidão para nos auxiliar, esclarecer e ouvir sempre que foi necessário e ainda a sua disponibilidade em transmitir a sua experiência na área da Educação Física com indicações e conselhos de grande valor. O Prof. Dr. Júlio Martins, mostrou-se sempre disponível em solucionar problemas, mesmo tendo a seu cargo uma condução do processo de estágio, que nem sempre foi fácil.

Fica desde já o meu agradecimento aos dois.



I - Introdução:

«Entre os deveres do professor de Educação Física conta-se o de conduzir, durante toda a sua vida profissional, um combate permanente consigo próprio, a fim de poder desempenhar a incumbência social de educação da juventude com uma motivação elevada, concordante com o valor que atribui à sua profissão.» (Bento, 1987)

O estágio pedagógico insere-se num processo de formação que pretende desenvolver no aluno/professor um conjunto de competências que lhe permitirão conduzir o processo de ensino/aprendizagem da forma mais correcta possível.

Este estágio é caracterizado por inúmeras tarefas que, em grande parte representaram para mim novas experiências: o contacto directo com o ambiente escolar no secundário; a preparação e realização das aulas para esse escalão etário; as actividades desenvolvidas na escola; o desporto escolar; a direcção de turma e as amizades que encontrei no meio escolar.

Concluída mais uma etapa, surge a necessidade de realizar um balanço da minha actividade como docente durante o ano/estágio. Este balanço parece-me de extrema importância visto que procurarei exprimir, se possível, de uma forma bastante completa, a minha prestação durante este ano lectivo que teve também como suporte toda a minha formação académica e experiência na docência adquirida nos últimos cinco anos.

Assim sendo, parece-me desde já importante assinalar a importância que o estágio teve e tem para mim, visto que, não restringe a apenas um ano de sucesso ou de insucesso mas sim ao culminar de um processo que dura há diversos anos. Desde o incentivo da família até à exigência da professora da escola primária, tudo se demonstrou positivo e talvez decisivo para que conseguisse atingir mais um objectivo na minha vida.

O ano de estágio caracteriza-se de facto como um ano de imenso sacrifício e trabalho, em que por vezes apetece desistir de tudo e outras apetece fazer mais e melhor. E foram de facto estas características que embora bastante antagónicas me acompanharam durante este percurso. Se por um lado o trabalho e o cansaço eram tanto que só apetece desistir, parecendo que estava toda a gente contra nós, por outro lado, quando se ouvia um simples elogio ou realizávamos algo que nem nós nos achávamos capazes, sentíamos uma satisfação enorme.



É um ano, onde todos os saberes adquiridos ao longo dos anos de formação académica (licenciatura e mestrado) se colocam em prática. Foi com grande satisfação que vivi este ano, apesar dos anseios, dificuldades e por vezes falta de tempo com que me deparei, também tive grandes momentos de satisfação e sucesso.

O presente relatório surge como um requisito obrigatório para a conclusão do processo de Estágio Pedagógico, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário. Este relatório irá conter as expectativas iniciais, reflexão crítica de um ano de estágio, comentários à evolução sentida durante o ano de Estágio Pedagógico, assim como todas as actividades desenvolvidas na escola, no âmbito da Educação Física e do núcleo de estágio.

Assim, neste documento estarão descritas de uma forma mais ou menos detalhada, todas as experiências que para mim foram mais significativas ao longo deste ano de Estágio.

Este documento diz respeito à última etapa da formação iniciada no mês de Setembro. É através dele que será feita uma reflexão crítica, acerca das várias experiências vividas ao longo do estágio pedagógico, realizado na Escola Secundária do Fundão, e, em que medida o mesmo foi enriquecedor para o meu futuro.

Este relatório tem ainda como objectivo descrever a minha actividade como professor estagiário, identificando e enumerando tanto os aspectos positivos como os menos positivos, permitindo assim, tornar futuras prestações mais eficazes e eficientes.

Assim, é importante ainda referir que, o estágio pedagógico é na minha opinião uma experiência fundamental, sendo que, pressupõe a aquisição de determinadas competências e conhecimentos fundamentais para o meu futuro desempenho profissional.

É importante referir que a leitura deste documento não poderá reflectir todas as tarefas e trabalhos desenvolvidos nem ser completamente elucidativo sobre todo o trabalho realizado e aprendizagem conseguida ao longo deste ano lectivo, isto porque como é óbvio, nem tudo pode ser passado para o papel.

Este relatório final é assim, uma síntese e uma breve reflexão de um ano muito exaustivo, mas muito produtivo não só porque me proporcionou experiências de aprendizagens constantes, como também um contínuo convívio com alunos e com professores experientes.



II - Expectativas iniciais e objectivos do estagiário

Sendo para mim a formação continua um aspecto primordial para o acréscimo de qualidade na actuação dos profissionais de Educação Física, este mestrado fazia parte dos meus objectivos há já algum tempo, isto pela sua estrutura e pela continuidade no ganho de competências que este me poderia fornecer. Por tudo isso, e estando na fase terminal deste 2ºciclo de estudos, posso afirmar que acreditava e esperava que pudesse conseguir um maior suporte, uma melhor preparação e adequação e sobretudo que tivesse oportunidade de adquirir conhecimentos que me pudessem ajudar a ser um melhor profissional.

Relativamente ao estágio propriamente dito, posso referir que as expectativas iniciais eram bastante elevadas, uma vez que tendo já alguma experiência no ensino (ensino básico) estava curioso e expectante para verificar a realidade de trabalho no ensino secundário.

Não tinha muita apreensão sobre o que iria encontrar na escola, no que respeita aos Orientadores de Estágio, não só da escola como da faculdade, mas também em relação aos outros professores e principalmente aos alunos, pois sempre pensei que com muito trabalho e dedicação iria com certeza ter sucesso.

No que respeita à quantidade de trabalho, dificuldades relativamente à elaboração dos vários elementos do estágio pedagógico, a preparação de todo o processo ligado ao acto de ensinar, entre outros aspectos, estes sim criaram alguma ansiedade inicial visto já ter algumas noções das dificuldades que todos estes aspectos poderiam criar.

Em relação à Escola esperava que fosse uma instituição bastante construtiva e completa, o que se verificou muito positivo ao longo de todo o ano lectivo, não só ao nível das instalações como de toda a restante comunidade escolar.

Quanto ao Orientador de Estágio da Escola esperava que fosse dedicado, atento e compreensivo, transmitindo-nos os vários conhecimentos que nos permitissem no futuro ser profissionais de sucesso. Este aspecto não só foi concretizado como superado.

Relativamente ao Orientador da Faculdade esperava que nos orientasse de forma a escolhermos os melhores caminhos, dando-nos sugestões que nos pudessem ser de grande utilidade. Este aspecto verificou-se também plenamente.



Relativamente ao grupo de Educação Física esperava que nos recebessem da melhor forma e nos ajudassem na retenção de conhecimentos fundamentais no nosso futuro. Assim, é possível referir que todo o grupo se mostrou muito disponível, atento e sempre disponível a ajudar e a fornecer informações ou até facultar materiais diversos.

Durante o início do estágio, estava curioso relativamente às turmas em que eu iria leccionar. Fiquei bastante contente quando soube que iria leccionar em duas turmas do 12º ano de escolaridade, visto ser um escalão etário com o qual não tinha experiência de trabalho. Estes aspectos, entre outros, foram vários constituintes dos meus pensamentos ao longo do período inicial.

Da minha parte esperava conseguir ter competência para todas as tarefas deste estágio, saber estar em todos os momentos, conseguir transmitir aos alunos de forma coerente e segura todos os conteúdos necessários para a sua formação e que, para além disso, conseguisse criar neles a sensibilidade para a importância da prática desportiva, e isto penso que consegui.

O que realmente esperava do estágio era aprender, perceber de forma activa o funcionamento de toda a realidade envolvente ao professor de Educação Física e que este me fizesse crescer como profissional de Educação Física. E para isso contava com a ajuda e a experiência do meu Orientador de estágio, e do orientador da faculdade. É importante na minha opinião que para além de me orientarem cientificamente, que me auxiliem nos problemas com que me vou deparar, critiquem de forma construtiva o meu desempenho, e me transmitam de um certo modo as suas experiências e conhecimentos, visto serem pessoas conhecedoras dos problemas reais e concretos da escola. Que me orientem de forma a eu proporcionar com maior eficácia a condução do processo ensino aprendizagem. Desde já posso confirmar que foi tudo concretizado e conseguido.

Finalmente, relativamente aos meus objectivos pós-mestrado, tenho que colocar a fasquia alta, visto sentir que a formação obtida ao longo destes dois anos lectivos foi muito enriquecedora e me preparou para uma actuação de maior qualidade no ramo da Educação Física. Espero poder continuar a exercer a minha função de professor agora no terceiro ciclo ou no secundário e continuar a aumentar a minha formação com um doutoramento ligado a área em questão.



III - Realidade encontrada

Penso ser importante e interessante estabelecer uma conexão entre os meus objectivos/expectativas e a realidade que encontrei no estágio. Por isso, depois de referir alguns objectivos que tinha para este estágio, de seguida irei apresentar a realidade que encontrei neste ano lectivo.

Como seria natural eu desejava que todas as componentes do meio envolvente fossem favoráveis. Como é sabido, qualquer tipo de trabalho necessita de um conjunto de condições materiais e humanas mínimas para o seu desenvolvimento e eficácia. De seguida vou tentar apresentar com o máximo de veracidade, a realidade encontrada assim como as condições que me foram dadas para a execução deste estágio.

Condições ao nível do equipamento

Em termos de condições materiais, o normal receio de inexistência ou mau estado de conservação do material desportivo escolar, aspecto que tem tido influência na qualidade do ensino da disciplina de Educação Física veio a revelar-se injustificado, dado que a escola se encontra relativamente bem equipada. Os únicos problemas que se afiguraram, relacionavam-se com as condições acústicas do pavilhão, pelo facto de cada espaço não se encontrar isolado dos restantes, sendo separados por cortinas e com o piso do espaço exterior, visto este ser muito rugoso e propício a quedas assim com a falta de redes nas balizas exteriores.

Corpo Docente

A escola caracteriza-se por uma grande dinâmica da classe docentes, a que não era alheia, com certeza, a coexistência de alguns grupos de estágio.

A minha primeira missão oficial de professor, deu-se na reunião geral de professores onde me foi permitido conhecer uma grande parte do pessoal docente da escola, facilitando assim a minha inserção na escola.

Houve um grande apoio pelos professores mais velhos e mais novos que possibilitaram a criação de um ambiente agradável e algum amadurecimento profissional através das suas experiências.



Saliento, que durante os intervalos, reuniões de notas, reuniões de professores, ou em outro tipo de contactos, todos os professores com que tive comunicação foram bastante simpáticos, acolhedores e estavam sempre prontos a ajudar naquilo que fosse preciso.

O Grupo de Educação Física

Na primeira reunião do Grupo de Educação Física foi-me permitido conhecer melhor os meus colegas de grupo, sendo dadas algumas informações sobre o funcionamento das reuniões, da elaboração das actas, funções do delegado/coordenador de grupo e outras informações. As reuniões de grupo decorriam normalmente às quintas-feiras por volta das 14h30, posso afirmar que tendo a possibilidade de assistir á maioria delas recebi diversas informações interessantes nessas mesmas reuniões.

A relação com o grupo foi muito positiva, visto estarem sempre prontos a colaborar nas actividades realizadas na escola e visto haver também uma relação extra escola com alguns dos elemento do grupo.

O Núcleo de Estágio

Este grupo foi composto por quatro estagiários e um orientador da escola. Quanto a este aspecto penso que é de realce e deve ser analisado de uma forma exhaustiva.

Relativamente aos quatro professores estagiários é de sublinhar a curiosidade de estes terem todos uma formação inicial (licenciatura) diferente o que proporcionou trocas de ideias, de opiniões e de conhecimentos muito positiva, criámos um clima afectivo positivo, um ambiente de trabalho agradável, com inter-ajuda e amizade, que tem sempre uma influência primordial no desenvolvimento de um trabalho.

Com efeito, a heterogeneidade e autonomia individuais foram sempre respeitadas ao longo do trabalho, no que concerne a aspectos pessoais e profissionais.

Parece-me de facto que foi bom o nosso funcionamento como grupo só pecou por um aspecto, a falta de algum tempo para uma ou outra tarefa que tínhamos de desempenhar. Partimos para o estágio como colegas e amigos como era necessário e



terminamo-lo principalmente com a segunda denominação. Pois a denominação “colegas” está chegar ao fim e a segunda será algo que ficará para sempre. Posto isto, parece-me lógico que se perceba e se reafirme que o ambiente dentro do grupo foi sempre excelente e as “discussões”, não passaram de meras conversas sobre determinados assuntos. Parece-me que conseguimos de facto funcionar como mais que quatro meras pessoas, penso que conseguimos formar um grupo bastante coeso, uma equipa. E assim sendo, penso que o nosso desempenho a este nível foi bastante positivo o que se revelou em alguns dos trabalhos realizados no âmbito de estágio. Podemos então retirar como aspecto positivo a entajada verificada e a capacidade de cooperação que esteve sempre presente.

Como aspecto menos bom, como já referi anteriormente, vou reafirmar, a falta de tempo que nos caracterizou em algumas situações, pois o volume de trabalho que é necessário realizar no estágio, faz com que o nosso tempo seja quase exclusivamente para este fim, e com a realização de actividades extracurriculares e actividades profissionais a falta de tempo ainda se evidencia mais. Penso que embora se demonstre como um aspecto menos positivo para o estágio e para o grupo, a capacidade com que consegui desempenhar as duas tarefas faz com que esta vitória ainda tenha um sabor melhor, pois as vitórias mais difíceis são sempre as mais saborosas. Assim sendo, necessitei de fazer uma gestão do tempo muito boa uma vez que tinha o estágio, a actividade extracurricular (futebol), as viagens constantes da Guarda para o Fundão e finalmente, depois de ter rejeitado duas colocações durante o ano lectivo para me dedicar ao estágio, mas fiquei mais limitado no tempo ao ter aceite no mês de Abril uma nova colocação.

No que se refere ao **orientador da escola**, o professor Francisco Borges, constituía uma peça importante no núcleo, dele dependendo, em grande parte, o sucesso do trabalho em curso. Era importante o acompanhamento e orientação de uma pessoa com a sua experiência. As primeiras impressões foram extremamente positivas, pelo modo afectivo com que ouviu e esclareceu o grupo de Estágio. Estabeleceu de imediato as “regras do jogo”, dizendo o que esperava de nós e alertou-nos para uma maneira aberta de encarar possíveis problemas. Desde o início fomentou a criação de um ambiente de trabalho agradável e optou por uma orientação voltada para aspectos práticos da vida docente, que considero bastante útil. Revelou-se uma pessoa



compreensiva em relação ao nosso trabalho, sem, no entanto, deixar de exigir da nossa parte o cumprimento de diversas tarefas. Quanto às observações feitas por ele, foram e ser-me-ão úteis para o futuro.

Gostaria ainda de salientar a capacidade que tem em distinguir trabalho com lazer, ou seja, a capacidade de liderança que evidencia. Parece-me importantíssimo a que a abertura do orientador seja total para com os estagiários, desde que o orientador consiga gerir esse clima. Penso que tem essa capacidade e que a demonstrou desde o início do estágio, o que proporcionou aos estagiários uma maior abertura e uma maior facilidade de adaptação.

Evidencio também como crítica positiva a seriedade com que o orientador encara este trabalho, demonstrando-se bastante empenhado e bastante atento a todos os pormenores que evidenciam os estagiários.

Ainda como aspecto positivo, realço o facto de o orientador durante todo o ano dar feedbacks qualitativos e quantitativos, algo que me parece bastante positivo no desempenho dos professores estagiários, demonstrando sempre onde erraram e onde poderão melhorar. Procurando desta forma que estes melhorem a sua prestação e não façam as tarefas apenas por fazer.

Finalmente, referir que o professor Francisco Borges acompanhou-nos sistematicamente, assistindo com regularidade às aulas de cada um de nós. Participou com empenho e dinamismo na consecução de todas as tarefas do Núcleo de Estágio e possibilitou a nossa evolução à custa de experiências e de críticas construtivas.

As expectativas iniciais, de apreensão pelo rigor a que estaria sujeito, foi largamente compensado pelo vasto leque de conhecimentos e transmissões fornecidas. Certamente que continuará a ser uma referencia para o meu futuro desempenho profissional.

Funcionários

De uma maneira geral existia um bom relacionamento entre estes para com os professores. Nos primeiros tempos de aulas registaram-se algumas situações caricatas, pois não éramos conhecidos e por isso éramos interpelados várias vezes.

Os funcionários com quem estabeleci um contacto mais próximo, foram os do pavilhão estando sempre receptivos para tudo aquilo que necessitava.



IV- Objectivos Iniciais da Escola (grupo de E.F.)

Obviamente que relativamente a este ponto poderia ter um alargado leque de objectivos como referência, mas analisando a realidade mais próxima onde estive inserido, penso que será mais proveitoso e mais interessante apresentar alguns objectivos inerentes ao grupo de E.F.

Primeiro, baseando-se numa concepção de participação dos alunos estão definidos **quatro princípios fundamentais**:

- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente, estão formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de E.F. deverá ter como base da sua actuação:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.



• Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

- Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica e de interpretação;
- Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- Jogos tradicionais e populares.

• Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

• Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:

- A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
- A ética desportiva;
- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
- A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

O ano lectivo 2009/2010, foi marcado, pelo plano de contingência da Gripe A, o que fez com que o planeamento a longo prazo, organização e alguns objectivos fossem alterados, em relação a anos anteriores. Neste caso uma das modalidades nucleares, a ginástica, não foi leccionada, e por consequente não se propuseram objectivos relativos a esta modalidade.



Caracterização das turmas

As turmas que nos foram atribuídas no início do ano foram o 12º CSEAV e o 12º CT3. De forma sucinta, posso caracterizar estas turmas ao nível do trabalho na disciplina de Educação Física da seguinte forma:

No que diz respeito à turma do 12º ano CSEAV, esta possui um número elevado de alunos (24) o que torna a gestão e as transições um pouco mais lentas e mais complexas. É uma turma com alunos mais abertos e mais disponíveis para diálogos e para a introdução de novas actividades. Digamos que é uma turma com uma maior facilidade para estabelecer relacionamentos sociais. Ao nível das capacidades motoras e capacidades técnico-táticas posso afirmar que de forma geral se nota um nível mais baixo do que na turma do CT3 isto devido no meu ponto de vista a uma experiência desportiva menor.

Quanto ao 12º CT3, considero que se trata de uma turma com excelentes hábitos de trabalho, motivação e autonomia. Apesar de todo este panorama, ao longo do ano lectivo foram sendo experimentadas novas estratégias e metodologias, apelando sempre à motivação e ao fornecimento constante de feedbacks positivos, para assim aumentar ainda mais o incentivo à prática da disciplina. Posso também dizer que se nota uma experiência desportiva maior nesta turma mas com um relacionamento social não tão aberto quanto a turma do CSEAV. É de salientar que é uma turma menos numerosa (18 alunos) o que torna a gestão e o trabalho de transições muito mais fácil.

Acreditei desde o início do ano, que o sucesso que os alunos têm nas tarefas que realizam deve-se, em grande parte, à relação que estabelecemos com eles, não excluindo, como é lógico, as suas capacidades. Por isso, tinha plena consciência, que o meu sucesso nas aulas dependeria em parte da relação que estabeleceria com eles.

Penso que o relacionamento e o trabalho desenvolvido junto destas duas turmas foram muito positivos e conseguiu-se trabalhar sempre com um bom ambiente.

Fora da aula de Educação Física, a relação estabelecida teve em conta as características individuais e o grau de maturidade de cada aluno, sendo que os diálogos assumiram, logicamente, características diferentes. Este espaço serviu como uma boa base de recolha de informações, o que proporcionou um conhecimento mais pormenorizado das características individuais de cada aluno.



Estudo da turma cseav do 12º ano:

Visto ter acompanhado na maioria do tempo a turma do 12º CSEAV, vou tentar desenvolver um estudo biográfico e social da turma em questão. Em qualquer relacionamento seja ele profissional ou pessoal, o conhecimento da outra pessoa é fundamental e poderá ser decisivo para o desenvolvimento de um bom trabalho. Saber com quem trabalhamos é saber estabelecer um ensino mais correcto e mais individualizado, que permitirá alcançar os objectivos de uma forma mais adequada.

O conhecimento de aspectos relativos à caracterização biográfica dos alunos como os dados relativos ao agregado familiar, a habitação, os tempos livres, a vida escolar e vida profissional futura e as relações que se estabelecem a nível sócio-afectivo podem facilitar a nossa actuação e melhorar o nosso relacionamento com os alunos.

Este tipo de estudo poderá facilitar muito a tarefa do professor no relacionamento e no conhecimento dos seus alunos. Poderão se perceber determinadas situações e reacções no contexto escolar que são derivadas de problemas do foro interno do aluno com este tipo de estudo.

12º CSEAV - 27 Alunos (só 24 inscritos na disciplina de E.F.)

Sexo feminino: 16 Sexo masculino: 11 Média de idades: 17

AGREGADO FAMILIAR

Coabitação (pai, mãe, irmãos, avós, ...)

Parentesco	Pais	Mãe	Pai	Avós	Pais e Irmãos
Número	5	1		1	12

Habilitações literárias dos pais:

	Pais (Número)	Mães (Número)
1º ciclo do Ensino Básico	4	2
2º ciclo do Ensino Básico	1	3
3º ciclo do Ensino Básico	9	7



Ensino Secundário	5	5
Ensino Médio		
Ensino Superior	3	6
NS/NR	2	2

Situação profissional dos pais:

	Pais (Número)	Mães (Número)
Empregado	22	22
Desempregado	3	4
Reformado	1	

PROBLEMAS DE SAÚDE

Aluno	N. º	Problema	Precauções a tomar
Ana Teresa	3	Visão	A aluna deve procurar ajuda médica para corrigir o seu problema (possível rastreio)
Laura Brasinha Fernandes	8	Asma	A aluna deve ter a medicação sempre à mão
Mariana Amaral	11	Surdez endococlear bilateral, Doença Auto-imune (situação clínica em estudo)	Garantir que a aluna ouve o professor. Colocar a aluno no local mais indicado para garantir melhor acústica.

VIDA ESCOLAR

Retenções:

Aluno	N.º	Ano
Céline Reis	5	9º (1)
Davide Mateus	8	

**Alunos com disciplinas em atraso:**

Aluno	N.º	Disciplina (s)
Ana Nunes		Geometria A
Céline Reis		Geometria A
Claúdio Pires		História e Cultura das Artes
Cristiano Ramos		Matemática A
Inês Reis		Matemática A
João Diamantino		Matemática A
Laura Fernandes		Matemática A
Ana Amaral		Geometria A
Mariana Amaral		Geometria A
Mariana Marques		Geometria A
Palmira Gil		Geometria A
Rute Almeida		Geometria A
Sara Duarte		Matemática A
Tiago Leitão		Matemática A

Hábitos e métodos de trabalho

Estuda diariamente: Sim 20 Não 0 Nr 1

Tempo médio de estudo diário

	Menos de 30 minutos	Entre 30 minutos e 1 hora	Entre 1 e 2 horas	Mais de 2 horas
Nº de alunos	5	7	8	1

Apoio no estudo: Sim 3 Não 6

Local do apoio

	Casa	Escola	Outro local
Nº de alunos	3		



Motivações, interesses e expectativas

Disciplinas preferidas (mais indicadas)
- Desenho A - Educação Física
Disciplinas com maiores dificuldades (mais indicadas)
- Matemática - Geometria A

Factores que na opinião dos alunos contribuem para o insucesso:

Factores:

Expectativas de futuro

Prosseguimento de estudos: 12º ano: 0 Ensino Superior: 24 NS/NR:

Profissão Desejada:

- Ainda não decidiu: 8
- Designer e Arquitecta de Interiores: 2
- Designer de Interiores e Equipamento: 2
- Designer multimédia
- Designer têxtil
- Arquitecto: 3
- Economista: 2
- Fotógrafa, operadora de câmara
- Basquetebolista
- Actriz
- Director de marketing e publicidade
- Gestor

Ocupação do tempo livre:

Actividades:
- Ouvir música



- Ver televisão
- Praticar desporto
- Estar com os amigos
- Navegar na net / Jogar

Identificação de problemas de integração / relacionamento:

Não existem

Situações / problemas a destacar

Educação Especial

Aluno	N.º	Medidas a implementar
Mariana Amaral	11	Apoio semanal Educação Especial, 6ªF 10:50h/11:35h Terapia da Fala Língua Gestual Portuguesa

Esta aluna não tem frequentado o apoio semanal. A encarregada de educação conhece e está a par desta situação. A aluna refere que tem uma carga horária semanal muito grande, acrescida pela necessidade de realizar muitos trabalhos e muitas vezes tem de utilizar estas horas para compensar as suas faltas devido à sua saúde.

Acresce a esta situação a reduzida assiduidade às restantes disciplinas, devido à situação clínica da aluna. Apesar disso, os resultados do 2º período são positivos, com exceção do Português. A Mariana já tinha revelado dificuldades no 1º período, que se mantiveram. A docente da disciplina propôs algumas medidas para recuperar a aluna, tais como a frequência dos apoios semanais, no entanto a aluno não comparece.

Numa **análise geral**, os alunos desta turma, não apresentam problemas comportamentais, não existindo também, problemas ao nível das relações entre os próprios. Registou-se até muita entre-ajuda ao longo do ano lectivo entre os elementos da turma. Não existindo comportamentos que possam ser classificados como inadequados ou impróprios no contexto escolar, posso no entanto referir alguns alunos específicos:



- Apesar do empenho e motivação demonstrados durante todo o ano lectivo em questão, existe uma aluna que necessita de ter uma tendência mais participativa nas actividades como é o caso da aluna Laura brasinha.
- Em termos de comportamentos desviantes tenho que referir o aluno João Raposo, que sem ter comportamentos completamente inadequados ao contexto escolar apresentava por vezes uns comportamentos desviantes nas aulas.

B) Desenvolvimento e Concretização do Processo de Estágio

O desenvolvimento/concretização do processo de estágio só foi possível, face à execução de um conjunto de tarefas, assim como à procura constante de respostas em função dos problemas e dificuldades encontradas.

Dado o conjunto de múltiplas e complexas funções que o professor tem, foi necessário elaborar uma previsão das acções a realizar, para que, de forma reflectida e racional, fosse possível estabelecer uma linha condutora de todo o processo e que permitisse atingir o máximo de resultados com o menor dispêndio de tempo. Neste capítulo irei apresentar as várias vertentes do processo de ensino-aprendizagem que foram desenvolvidas neste estágio, dando maior ênfase ao **planeamento, a condução do ensino e a avaliação**.

Metodologia e estratégias utilizadas

Para além da preparação e utilização de todos os elementos fundamentais para o decorrer do processo de ensino na disciplina de Educação Física, utilizei uma forma de actuar e de estar nas aulas que vou tentar descrever de seguida de forma sucinta:

A explicação dos motivos e objectivos das actividades propostas, as formas de organização que garantissem um elevado nível de "actividade", a inclusão do factor competitivo, formas lúdicas e que apelassem à criatividade, variedade nas actividades, as formas jogadas, e principalmente os jogos reduzidos com adaptação aos espaços; a manutenção de toda a turma em actividade (com um trabalho muito positivo na aptidão



física), mostrar entusiasmo, elogiar, valorizar os resultados alcançados, (feedbacks positivos), mostrar apreço pelo esforço, foram estratégias montadas ao longo das aulas de modo a que a motivação e gosto dos alunos pela disciplina e pela actividade desportiva sofresse um aumento gradual, aula após aula. Nos pontos atrás referidos, coloco em especial evidência a divulgação dos resultados pois é extremamente importante que o aluno saiba o seu grau de evolução atingido e demonstrar-lhe como subir ao próximo patamar.

Assim, foi dada importância a individualização de cada aluno de modo a ajudar a superar e a compreender os erros cometidos durante o seu esforço físico. A formação e determinação de equipas ou níveis é uma estratégia essencial para a rentabilização da aula em geral, e dos alunos, em particular.

Depois de analisar o nível em que as turmas se encontravam através da análise da ficha de avaliação diagnóstica, foram traçadas algumas estratégias de forma a melhorar o nível de prestação dos alunos.

Devido à heterogeneidade das turmas, sobretudo da turma do cseav no que respeita à qualidade da prática motora dos alunos, justificou-se a constituição de grupos de trabalho distintos na modalidade de Badminton. Esta metodologia tem como vantagem:

- * Adaptar o grau de dificuldade dos exercícios a cada grupo;
- * Adequar a progressão dos alunos, em função da qualidade da prática;
- * Motivar os alunos e fazer com que haja um maior empenhamento na prática, ao estarem em contacto com os colegas num domínio motor semelhante no que respeita à actividade.



Planeamento (longo, médio e curto prazo)

O planeamento é um instrumento didáctico-metodológico fundamental para que o processo ensino/aprendizagem se desenvolva e concretize, tratando-se pois, de um método de previsão, organização e orientação desse processo. *“O Planeamento é um instrumento facilitador de decisões a serem tomadas pelo professor, sendo que os objectivos principais serão a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino.”* (Sousa, 1991)

Assim, para que o planeamento possa contemplar todos os aspectos e tenha validade, é necessário ter em conta as condições pessoais, sociais, materiais e locais, para se atingir todos os domínios da personalidade dos alunos.

“A planificação deve ser entendida como um instrumento metodológico para designar duas coisas distintas, por um lado o caminho a percorrer (estratégias), por outro a meta a alcançar (objectivos).” (Bento, J. 1988)

O planeamento anual efectuado foi de extrema importância como guia orientador de todo o processo de ensino, facilitando a organização e tomada de decisões do conteúdo das aulas a leccionar.

A elaboração de um planeamento tem como principal objectivo a previsão e antecipação da organização do processo ensino-aprendizagem, para que este decorra com eficiência, de modo a que os alunos manifestem o potencial das suas capacidades psicomotoras.

Os principais objectivos deste planeamento são:

- ✓ Elaboração de forma concisa e objectiva de um documento orientador e de apoio na condução do processo ensino - aprendizagem;
- ✓ Permitir tomar grandes decisões estratégicas, isto é, elaborar as linhas gerais orientadoras do processo ensino aprendizagem da turma ao longo do ano lectivo;
- ✓ Enquadrar as actividades da turma a nível psicomotor, cognitivo, e sócio - afectivo;
- ✓ Caracterizar recursos e materiais existentes para a leccionação das aulas de Educação Física no decorrer do ano lectivo;
- ✓ Definir de forma clara e objectiva as matérias a leccionar durante o ano lectivo, assim como a sua distribuição no tempo;
- ✓ Permitir maior segurança e controlo na planificação a curto prazo;



O planeamento deverá deste modo, ajudar nas tomadas de decisões, para que se possa intervir eficazmente, num processo que se deseja contínuo e articulado e não num conjunto de múltiplas situações isoladas.

O planeamento é um trabalho que exige um conhecimento do contexto escolar, pois para se poder planear é necessário evocar a interligação que existe entre toda esta realidade, que se inicia no aluno, passando pelos recursos, actividades, tempo, e finalizando na avaliação tendo sempre como pano de fundo os objectivos propostos para cada ano de escolaridade.

O planeamento anual é um trabalho que ajudará o estagiário a seguir uma linha de ensino, que lhe é dada pela sua relação com a turma e o nível em que esta se insere.

Assim como principal objectivo, o planeamento, deve servir como um guia, onde o estagiário deverá delinear as suas linhas estratégicas, distribuindo as matérias (unidades didácticas) pelos vários períodos levando assim a uma visão global da sua prática docente.

Para construção de um planeamento temos de seguir várias regras fundamentais, este deve ter continuidade, adequação, flexibilidade, coerência, clareza e riqueza de conteúdo e devemos ter em conta os seguintes aspectos:

- Calendário escolar;
- Número de aulas de Educação Física no ano lectivo;
- Espaços desportivos destinados á aula em questão;
- Recursos materiais;
- Resultados de uma avaliação inicial/diagnóstica;
- Tempo útil de cada aula;
- Número de aulas para as modalidades obrigatórias;
- Actividades de âmbito escolar realizadas pelo grupo de Educação Física;
- Existência de aulas livres;

No nosso caso o planeamento é feito para duas turmas do 12ºano, que têm características diferentes, o planeamento terá de ser específico tentando preencher as necessidades de cada uma.



O conteúdo das aulas terá de se limitar ao espaço em que estas estão a decorrer. Por esta razão houve necessidade de interromper modalidades e dar lhes continuidade passado algum tempo, isto devido as rotações de espaços obrigatórias. (ver anexo rotações)

Como metodologia para a sua elaboração defini quatro fases distintas: em primeiro lugar houve uma definição de objectivos a cumprir tendo em conta as modalidades e os anos (12º) em questão, de seguida fez-se uma análise dos alunos (avaliação diagnostica) das duas turmas (neste caso as duas turmas de 12º ano), trabalho este que foi facilitado por uma das turmas 12ºct3 já ser do professor Francisco Borges há 3 anos seguidos, fez-se uma selecção das actividades ou matérias a leccionar, tendo em conta os recursos materiais existentes no meio escolar e a o nível inicial dos alunos, e por fim realizou-se a calendarização das unidades de ensino.

Fazendo uma pequena análise sobre as escolhas feitas, pode se dizer que as rotações dos espaços foram um aspecto fundamental, pegando nessa situação posso dar o exemplo da utilização do pavilhão número 4, pavilhão com espaço reduzido mesmo sendo um campo de futsal não apresenta as medidas normais. Este espaço limitou sempre as nossas escolhas e tornava-se um espaço muito redutor sobretudo com a turma do CSEAV de 24 alunos.

Relativamente aos outros espaços, é importante referir que no pavilhão/espaço 1 estava sempre montada a rede de voleibol, no 2 tínhamos 4 tabelas de basquetebol e no espaço 1 estava sempre disponível uma rede de Badminton. Logo aqui o nosso planeamento a médio prazo ficou um pouco limitado.

No planeamento a curto prazo, já com as limitações referidas anteriormente, ainda tivemos também que ter em conta as avaliações diagnosticas feitas no inicio de cada modalidade. Por exemplo e analisando essas avaliações, tive desde logo noção que o trabalho a desenvolver na modalidade de badminton teria que ser diferente de uma turma para a outra. Havendo maiores dificuldades e maior heterogeneidade de níveis nessa modalidade na turma do 12CSEAV do que na turma do 12ºCT3 o que levou a um trabalho feito mais por grupos/níveis na turma com maiores dificuldades. Mas todos estes aspectos foram referidos nas reflexões feitas após as aulas.

A escolha das modalidades teve em conta diversos factores importantes que vou referir de seguida:



- Planificação a longo prazo
- Programas de Educação Física (matérias nucleares e alternativas)
- Espaços/instalações disponíveis
- Material disponível em cada espaço

Surgiu então a necessidade de determinarmos/distribuírmos o número de horas por modalidades e por período.

Em reunião posterior, o Núcleo de Estágio com o Orientador passou à tarefa seguinte: distribuição do n.º de horas a dedicar a cada modalidade. Neste planeamento teve algum peso a disponibilidade das infra-estruturas, visto que o pavilhão é usado pela escola secundária assim como pela escola João Franco o que limitou um pouco o planeamento e fez com que tivesse que haver uma coordenação entre as escolas. Devido ao plano de contingência da gripe também ficou estabelecido que a modalidade de ginástica não seria leccionada.

Da reflexão feita pelos diversos elementos do núcleo de estágio, optámos por dedicar maior carga horária às matérias dominantes e com alguma tradição na escola: Voleibol, Basquetebol, Badminton, Andebol e Futebol. Ficou também definido que seria feito e planeado um trabalho de aptidão física com os nossos alunos e que esse seria controlado com a aplicação dos testes fitnessgram pelos alunos do núcleo de estágio.

A ter ainda em conta neste aspecto do planeamento as seguintes actividades:

- ✓ Treinos do Desporto Escolar (badminton)
- ✓ Torneio de Badminton Escolar;
- ✓ Concentrações de Badminton;
- ✓ Preparação de uma Caminhada para a Comunidade Escolar;
- ✓ Mega – Salto e Mega Sprint (Fase Escola / Fase Distrital);
- ✓ Corta Mato Escolar e Corta - Mato Distrital;
- ✓ Preparação do Rally Paper da ESF
- ✓ Dinamização da “Janela do Desporto Escolar”;
- ✓ Acompanhamento de Alunos com NEE noutras modalidades (Francisco 7ºB)

Particpei com muito gosto e motivação na maioria delas.



Contudo, ao longo do ano lectivo, existiu a necessidade de se proceder a alguns reajustamentos ao nível dos conteúdos e distribuição do número de horas por modalidade, à medida que surgiam alguns imprevistos.

Em anexo apresento o **planeamento a longo prazo** (planificação anual do ensino secundário), o **planeamento a médio prazo** (planificação anual com modalidades a abordar em cada uma das nossas turmas e objectivos para as modalidades) e finalmente, **planeamento a curto prazo** com os conteúdos a abordar nas modalidades nas respectivas datas das unidades de ensino.

Unidades Didácticas

Através do planeamento das Unidades Didácticas definimos a orientação que vamos dar aos vários planos de aula, dando-lhes uma sequência progressiva e significativa, garantindo-se, desta forma, uma coerência e uma continuidade do processo ensino/aprendizagem.

O facto dos elementos básicos do processo serem definidos anteriormente, permite-nos maior disponibilidade e liberdade para tomar decisões face aos problemas que acontecem quotidianamente, principalmente aqueles relacionados com a interacção pedagógica professor-alunos e alunos-matéria.

Em reunião com o nosso Orientador, ficou decidido que, em virtude de as turmas serem diferentes e portanto revelarem níveis de prestação e necessidades diferentes, o planeamento das Unidades Didácticas poderia ser ajustado e adaptado à realidade existente das suas turmas assim como tendo em conta os espaços disponíveis. No entanto, e sempre que achámos necessário, confrontámos opiniões e conceitos com os nossos colegas de Estágio e Orientador.

É verdade que este processo implicou um esforço acrescido, por parte de cada um de nós, mas o facto de estarmos conscientes de que estávamos no caminho certo, ministrava-nos força para continuarmos.

O planeamento das Unidades Didácticas foi efectuado, tendo sempre como base uma avaliação diagnostica, ou seja, através da observação e registo da prestação motora inicial dos alunos.



A análise das prestações observadas, permitiram encontrar com maior exactidão o ponto de partida para uma ajustada abordagem da respectiva Unidade Didáctica, adequando-se os objectivos, os conteúdos e as estratégias ao nível motor do aluno procedendo-se, se necessário, à formação de diferentes grupos de aprendizagem e por vezes à formulação de Unidades Didácticas distintas.

Todo o processo envolvente na elaboração das Unidades Didácticas manifestou-se necessário e imprescindível para a conquista de uma sequência lógica e progressiva dos objectivos e conteúdos ao longo das aulas.

Todas as unidades didácticas foram elaboradas tendo em conta os recursos materiais e humanos existentes e disponíveis, a turma a que se destinava, o seu nível de prestação inicial e o planeamento anual da educação física previamente definido pelo grupo de educação física.

A abordagem dos diferentes conteúdos teve em conta as quatro funções didácticas e os momentos onde estas aparecem: a transmissão, a exercitação, a consolidação e a avaliação.

A quando da realização desta tarefa, tivemos a preocupação de proporcionar aos alunos uma progressão na aprendizagem, possibilitando vivências de êxito e a utilização de diversas formas de trabalho que variaram de acordo com as características da actividade em causa. Recorremos ao trabalho em grupo, individual e de formas jogadas.

No entanto, privilegiamos as formas jogadas e competitivas de modo aos alunos adquirirem a noção do que é o jogo e facilitar a compreensão do seu objectivo e regras.

Através desta metodologia, adaptamos a nossa planificação das aulas em direcção à competição e, conseqüentemente à motivação da turma.

Ficou a meu cargo a realização das U.D. de voleibol e badminton onde tentei apresentar objectivos, conteúdos, erros mais comuns e algumas progressões pedagógicas de possível utilização para um processo de ensino mais eficaz.

Plano de Aula

O modelo de plano de aula foi elaborado pelo Núcleo de Estágio em reunião com o Orientador e comportou todas as questões apresentadas nas Unidades Didácticas:



conteúdos, objectivos específicos e descrição/organização didáctico-metodológica (ver anexo de um plano de aula)

O plano de aula constitui a parte do processo de ensino, onde o trabalho individual de cada estagiário se nota de forma inequívoca.

A preparação de uma aula necessita de uma base de reflexão muito grande e cuidada, deve constituir-se como o ponto de partida para toda a actividade, mas sempre sujeita a adaptações e ajustamentos. Só através desta reflexão antecipada sobre os objectivos, conteúdos e metodologias, é que se poderá realizar um trabalho regular e consciente na formação dos nossos alunos.

Um dos grandes objectivos, por mim estipulado, de aula para aula, foi o de inculcar rotinas e hábitos de trabalho na disposição das diferentes actividades, regras de comportamento e estratégias, para que os alunos se mantivessem em actividade no maior período de tempo possível e de forma que esta se relacionasse com os objectivos gerais da aula.

A transmissão de informação é muito importante, pois exerce grande influência na resposta motora do aluno. Penso que com o desenrolar das aulas, a informação se tornou mais objectiva e os pontos-chave para cada exercício mais nítidos.

De salientar, é o facto da minha improvisação ter aumentado com o decorrer do ano lectivo. As diferentes formas de agir e de pensar por parte dos alunos aliadas à imprevisibilidade das situações que foram surgindo, exigiram, da minha parte, uma grande flexibilidade.

Relativamente ao controlo disciplinar, felizmente não senti grandes dificuldades com qualquer uma das turmas.

Processo de Avaliação

A avaliação do ensino reveste-se de grande importância no desenvolvimento de toda a acção educativa, na medida em que, conjuntamente com o planeamento e a realização do ensino, constituem tarefas centrais da actividade de qualquer professor.

O professor tem que avaliar continuamente o seu processo, através dos resultados verificados no progresso do aluno. Logo, é importante que se definam objectivos sem que estes sejam demasiado ambiciosos ou irrealistas. A valorização dada ao aluno é fundamental para a sua progressão.



Tanto no professor como no do aluno, tudo o que é planeado e realizado, deve ser analisado e avaliado. O professor deverá não só avaliar a prestação do seu aluno como também a sua, ou seja, deve-se avaliar não só a aprendizagem como também o ensino. Só assim se pode tornar o processo ensino-aprendizagem mais eficaz.

No processo ensino-aprendizagem, a avaliação deverá ter como principal função, permitir situar o aluno em relação aos objectivos propostos. Para isso é necessário que os critérios de avaliação sejam correctamente elaborados e cumpridos cuidadosamente.

O professor tem que avaliar continuamente o seu processo, sobretudo através dos resultados verificados no progresso do aluno. É necessário que defina os objectivos sem contudo ser demasiado ambicioso ou irrealista. A valorização dada ao aluno é fundamental para a sua progressão.

A avaliação funciona como um estímulo do sucesso educativo de todos os alunos, favorecendo a confiança própria já que eles são informados do modo como evoluem na turma e receptivos a propostas didácticas do professor.

Durante o ano tentei controlar a minha actividade e a do aluno de modo a possibilitar o ajustamento das estratégias de ensino ao ritmo de aprendizagem do aluno. Sem trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não seria possível avaliar os alunos. As exigências de uma avaliação objectiva e credenciada em Educação Física implicam a avaliação e, posterior quantificação, de um grande número de capacidades, qualidades, atitudes e conhecimentos, reclamando técnicas apuradas. Como avaliar? Quando avaliar? Que avaliar? São as questões primordiais mais evidentes com o novo sistema de avaliação. Desta forma a avaliação requereu uma dedicação muito grande e realizou-se:

- No decorrer e/ou final de cada aula, através da observação directa e relatório da aula;
- No início de cada U.D., por forma a identificar o nível de prestação inicial dos alunos (avaliação inicial/diagnostica);
- No final da U.D. para verificar a evolução apresentada pelos alunos e se os objectivos forma atingidos.

A auto avaliação efectuada pelos alunos teve como principal objectivo, permitir aos alunos conhecerem-se e valorizarem a realidade, tornando-se conscientes das suas limitações e possibilidades.



A avaliação deve ser sentida e vivida pelos próprios alunos, dando a conhecer os meios a utilizar. Através de uma observação contínua e sistemática avaliei os alunos, não só pelo seu desempenho motor, mas também pelo desempenho intelectual.

Com momentos de realização e funções diferentes, nas unidades didácticas, consideramos três situações de avaliação:

1. Avaliação diagnóstica:

Realizada na primeira aula da unidade didáctica, com as seguintes funções:

- * Detectar o nível inicial da turma
- * Permitir uma primeira avaliação das capacidades dos alunos
- * Verificar a adequação dos objectivos específicos a atingir pelo aluno
- * Dividir a turma em grupos de prestação motora semelhantes.

No caso da modalidade de Badminton permitiu-me verificar grande desnível entre os alunos e alguns casos específicos em que a forma preferencial de actuação do professor passou a ser a um nível mais individual.

2. Avaliação formativa

Esta avaliação do processo de ensino tem como principal objectivo, possibilitar ao aluno situar-se em relação aos objectivos propostos. Foi realizada no decorrer das unidades didácticas, através dos feedbacks transmitidos aos alunos relativamente à sua prestação e através dos relatórios de aulas que permitiram observar e avaliar a evolução dos alunos no decorrer das U.D.

3. Avaliação sumativa

A avaliação final foi realizada numa das últimas aulas de cada unidade didáctica.

A função desta avaliação foi a de permitir estabelecer a situação do aluno em relação aos diferentes objectivos traçados, possibilitando desta forma a atribuição de uma classificação o mais justa possível a cada um dos alunos.

Para a quantificação dos registos de avaliação foi utilizada a seguinte escala de classificação:



A execução do aluno foi a seguinte:

- **Nível 0/** não executa
- **Nível 1/** executa com dificuldades
- **Nível 2/** executa
- **Nível 3/** executa bem
- **Nível 4/** executa muito bem

Actividades Físicas (Saber Fazer) - 75%	Aptidão Física (Saber Fazer) - 15%	Conhecimentos (Saber) - 10%
A – Actividades Físicas A1 – Atitudes e valores (Saber Ser/Estar) 15% (3 valores) A2 – Matérias 60% (12 valores) Constituem objecto de avaliação as actividades físicas desportivas seleccionadas de acordo com o Programa Nacional e pelo Departamento de Educação Física. A classificação atribuída nesta área será feita com base no nível de interpretação do aluno nas diferentes matérias.	B – Aptidão Física 15% (3 valores) – Constitui objecto de avaliação a Bateria de testes indicada no Programa Nacional, onde o aluno pode encontrar-se: Abaixo da Zona saudável, Dentro da Zona Saudável ou Acima da Zona Saudável.	C – Conhecimentos 10% (2 valores) – Constituem objecto de avaliação os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas.

• **Tabela 1: Tabela de Distribuição de Percentagem de Avaliação**

É importante referir que a nota dos alunos nas U.D., não foi necessariamente a nota do final do período lectivo correspondente, pois esta foi também influenciada pelas outras U.D. e por outros factores (empenho, assiduidade, comportamento e aptidão física).

Outro aspecto que acho pertinente de sublinhar são os **momentos das nossas avaliações**, no meu caso, fiz uma avaliação diagnostica na modalidade de voleibol no mês de Outubro, outra foi realizada na modalidade de badminton durante a minha primeira aula dessa modalidade no 2º período e aí percebi que os meus objectivos para essa modalidade eram muito optimistas tendo em conta o nível dos alunos da turma 12°CSEAV. Ainda relativamente a avaliações diagnósticas tive oportunidade de



aproveitar a última aula do 2º período para observar o nível dos alunos da turma CSEAV na modalidade de futebol que seria uma das modalidades a abordar no 3º período.

Ainda relativamente a avaliação tenho alguns aspectos a salientar. Primeiro sublinhar e justificar a escolha dos indicadores para a avaliação das modalidades. Esta escolha foi feita em conjunto e teve em conta, primeiro, a importância da correcta selecção dos gestos técnicos consoante a situação onde o aluno se encontra, esta selecção do gesto poderá levar ao sucesso ou insucesso de determinada situação de jogo. Outro indicador foi a intencionalidade do aluno na realização de determinado gesto técnico, isto é, se o aluno realiza determinado gesto porque sente que é o melhor para aquela situação de jogo. Depois os outros indicadores estarão directamente relacionados com a modalidade em questão.

Relativamente aos momentos da avaliação, referir primeiro que estes estão todos indicados e referenciados nos relatórios de aulas onde essa avaliação foi feita. Finalmente sublinhar também que no meu ponto de vista esta avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa) foi realizada nas alturas correctas tendo em conta os objectivos e que foi decisiva para algumas alterações efectuadas ao nível do planeamento das aulas e dos seus conteúdos.

Reuniões de Núcleo de Estágio e Aulas Observadas/Reflexões

O Núcleo de Estágio reuniu-se às quartas-feiras pelas 9h30m com o Orientador, no gabinete dos professores de Educação Física.

Estas reuniões assumiram um papel determinante na minha formação e evolução, já que eram discutidas e analisadas todas as questões relativas à semana anterior e se programava a semana seguinte.

Em relação às aulas observadas, temos que considerar três situações distintas: observação das aulas dos nossos colegas estagiários, aulas em que fomos observados e aulas do orientador que observámos.

Em relação à primeira situação, e para que esta tarefa fosse facilitada, o Núcleo de Estágio elaborou um relatório de observação que continha aspectos relacionados com o plano de aula em si, coerência deste último com a Unidade Didáctica, organização e gestão da aula (organização, interacção professor/aluno–comunicação, gestão do tempo de aula e atitude do professor perante o comportamento dos alunos), feedbacks, clima



da aula, posicionamento do professor, densidade motora e aspectos a manter e a melhorar.

As aulas em que fomos observadores dos colegas, pautaram-se como bastante positivas, permitindo retirar ilações sobre os vários tipos de relação que os colegas estabeleciam com os seus alunos, o tipo de comunicação que utilizavam, as diversas formas de organização da aula, os procedimentos adoptados na resolução de problemas de disciplina, a forma como adaptavam a metodologia às condições momentâneas em que a aula decorria para aumentarem a sua densidade motora, além das estratégias adoptadas no que diz respeito à assimilação dos conteúdos e para a motivação dos alunos nas tarefas propostas.

Relativamente às aulas em que fomos observados pelo Orientador, os seus feedbacks, após a aula, foram bastante úteis e eficazes, permitindo uma análise mais ajustada das diversas situações ocorridas, tornando mais fácil a interiorização e discussão dos erros cometidos, contribuindo para que, de uma forma ou de outra, melhorássemos a qualidade do nosso ensino.

Em relação aos meus colegas de Estágio, os feedbacks fornecidos resultaram sempre em críticas construtivas muito importantes para reflexão.

De realçar, o facto das reflexões do professor orientador sobre as nossas aulas, terem sido sempre realizadas em conjunto, o que permitiu que cada um de nós pudesse confrontar o seu ponto de vista, contribuindo assim para uma melhoria do nosso processo ensino/aprendizagem.

Os feedbacks fornecidos pela Orientador e pelos colegas de Estágio, alertaram-me para determinadas situações que poderia aperfeiçoar, de modo a tornar a aula mais motivante e com mais sucesso. As trocas de impressões sobre as aulas permitiram uma reflexão e compreensão bastante mais profundas da minha actuação como professor.

Sublinhar novamente que a observação é parte integrante do processo de ensino/aprendizagem e que, quanto mais for uma atitude consciente e intelectual, mais eficaz será como instrumento de conhecimento e avaliação para o professor.

As aulas observadas e as sugestões dos elementos do núcleo de estágio, bem como do orientador, à minha intervenção no processo de ensino/aprendizagem, foram indispensáveis para me conhecer melhor. Este facto contribuiu para uma tomada de consciência do meu ritmo de trabalho, das minhas limitações e da forma como posso



desenvolver as minhas competências e alargar os meus conhecimentos. Todos quantos observaram as minhas aulas referiram os pontos positivos e menos positivos das mesmas, sempre com a preocupação de sugerir novas estratégias e formas de actuar, para a melhoria das minhas futuras intervenções. Do mesmo modo o facto de observar aulas aos meus colegas permitiu-me visualizar possíveis alterações e mesmos erros que também cometia nas minhas aulas, criando deste modo um espírito crítico, que beneficiou o meu trabalho como docente.

A realização dos relatórios das minhas aulas, das aulas dos meus colegas e do professor orientador forma sem dúvida um processo moroso e por vezes complicado devido a grande quantidade de relatórios e de aspectos a ter em conta nos mesmos. Sem dúvida que não foi uma das minhas tarefas preferidas, longe disso, mas tenho que referir e sublinhar, depois de feito, consegui perceber e interiorizar ao longo do ano, a grande importância de todos estes relatórios. Estes Permitiram-me analisar e reflectir sobre a minha actuação como professor, pesquisar e procurar situações/actividades sempre mais adequadas aos alunos e a sua forma de reagir, observar e interiorizar comportamentos a ter ou a manter e outros a evitar. Por tudo isto penso que todo este trabalho de análise foi fundamental para o meu desempenho.

C) Recursos Humanos

Relativamente a este ponto, penso que o importante será considerar como intervenientes directamente ligados ao nosso trabalho, o grupo de Educação Física e visto também já ter feito anteriormente referência aos funcionários e outros professores.

Assim os elementos que constituem o corpo docente do grupo 620 (Educação Física) são:

- António Belo (Professor do Quadro de Nomeação definitiva);
- Clara Barbosa (Coordenadora do Departamento);
- Luís Osório (Professor do Quadro de Nomeação definitiva);
- Marco Leite (Professor Contratado);
- Célia Diogo (Professor Contratado);
- Ricardo Martins (Professor Contratado);
- Filipe Ribeiro (Professor Contratado);



- Francisco Borges (Professor do Quadro de Nomeação definitiva e Orientador de Estágio);

O grupo mostra-se bastante competente, com uma constante cooperação e interacção. O grupo reunia-se regularmente a quinta-feira por volta das 14h30 e discutia todos os tipos de problemas e situações, sempre com uma postura crítica muito interessante e útil. O orientador de estágio Dr. Francisco Borges teve um papel fundamental e preponderante na coordenação e orientação do estágio e no meu ponto de vista também no grupo de Educação Física, sendo ele o maior impulsionador nas diversas actividades.

De sublinhar que a relação com o grupo de Educação Física foi de tal forma positiva que esta ultrapassou os limites da escola com alguns elementos fomentando-se desta forma um espírito de amizade.

D) Recursos Materiais

A escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão, dispõe de boas condições para as aulas de Educação Física, existem vários recintos desportivos e diversos materiais (ver Anexo inventário materiais), que permitem uma boa prática das modalidades, aos quatros espaços cobertos sempre limitados pela rotação do espaço, juntam-se dois campos exteriores limitados ao nível do piso e das redes.

Ao nível de espaços a escola dispõe de:

Espaços exteriores

Espaços de lazer e recreio	Espaços desportivos	Campos de Jogos	Pavilhão gimnodesportivo
----------------------------	---------------------	-----------------	--------------------------

Espaços interiores

Refeitório e espaço de apoio	Anfiteatro e espaço de apoio	Serviços de Psicologia e Orientação	Espaços de circulação
------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-----------------------



Salas de aula	Instalações sanitárias	Bar Alunos	Sala Ass. Estudantes
Secretaria - área de Alunos	Secretaria - área de Pessoal	Gabinete de Apoio ao Aluno: áreas da Saúde, Gestão de conflitos, Orientação Escolar, Apoios Sócio-económicos e Ensino Especial.	Portaria
Recepção	Papelaria e reprografia	Reprografia de Professores	Sala dos Directores de Turma
Bufete de Alunos	Biblioteca / Centro de Aprendizagem	Sala de Professores	Sala de Funcionários
Anfiteatro da sala 21	Lavandaria	Sala de isolamento	Gabinetes de trabalho

Gestão de espaços e tempos da escola:

Horários

A escola procura organizar o horário de funcionamento dos seus serviços e os semanários/horários dos alunos e dos professores obedecendo a pressupostos de natureza pedagógica, numa perspectiva de garantir a qualidade da educação e com o objectivo principal de melhor servir a comunidade educativa. Com o mesmo objectivo, procura fazer uma gestão dos espaços e dos recursos disponíveis.

Horários Lectivos:

Diurno: 8:20 às 18:00

Nocturno: 19:00 às 23:45

No 3º ciclo e no secundário, a organização passa pela construção de blocos de 90 e 45 minutos.



Os intervalos variam entre 5 e 10 minutos, podendo o 2º tempo do período da manhã e tarde ser de 15 minutos.

Os horários de atendimento público dos serviços serão tendencialmente os seguintes:

Secretaria	Bar de Alunos	Papelaria	Biblioteca	SASE	Sala APA	Refeitório
9:30 / 16:30	8:00 / 18:00	8:00 / 18:00	8:00 / 18:15	9:30 / 16:30	8:00 / 18:15	12:00 / 14:00

Estes horários serão susceptíveis de ajustamentos, em função dos recursos humanos disponíveis.

E) Reflexão sobre as principais dificuldades sentidas e limitações

Como é óbvio, sempre que se formam ou que se é integrado num grupo de pessoas diferentes, haverá a possibilidade de se criarem algumas dificuldades de relacionamento. Neste caso penso que houve unicamente algumas pequenas divergências de pensamentos e de opiniões iniciais no grupo de estagiários como já referi anteriormente devido a formação destes ser diferente. Este aspecto foi rapidamente ultrapassado.

De referir também, que as actividades relacionadas com a direcção de turma e do desporto escolar por serem novidades para mim causaram alguma estranheza inicial que rapidamente foi ultrapassada, nem chegando a ser uma real dificuldade.

Uma das principais dificuldades foi o facto de o estágio se traduzir numa tarefa muito teórica com muito trabalho a ser feito no computador. Parece-me que esta é de facto uma limitação do estágio e uma limitação para nós, visto que a intervenção pedagógica é de facto reduzida sobretudo no primeiro período e o tempo passado em frente ao computador demasiado alargado. Aqui tenho que referir e sublinhar o esforço e as estratégias utilizadas pelo professor orientador no sentido de alterar esse aspecto no segundo e terceiro período, o que tornou no meu ponto de vista, muito mais produtivo este estágio.

Tenho ainda como principal limitação a falta de tempo do grupo de estágio, visto que o estágio necessita de imensa disponibilidade e tempo, o facto de morar na Guarda e



de ter uma actividade extracurricular (futebol), fazia com que a gestão do tempo tivesse de ser muito bem feita e mesmo com uma boa gestão do tempo, tornou-se muito complicado, em certas situações, conciliar tudo. Mas penso que consegui gerir bem o tempo, realizando e participando durante a grande maioria do ano lectivo em todas as actividades propostas. Como se pode imaginar foi complicado e difícil a gestão de todas estas actividades. Nós queríamos ter feito ainda mais pela escola, mais actividades, deixar a marca da nossa presença de várias maneiras, mas nem sempre foi possível.

Outro aspecto a referir está ligado às modalidades leccionadas, é verdade que ao nível das modalidades colectivas tinha já grande experiência e à-vontade, o mesmo não se poderá dizer relativamente à modalidade de badminton onde tinha alguma prática mas a nível teórico admito que tinha algumas limitações mas este aspecto penso que foi geral no grupo de estágio. Desde já quero sublinhar e agradecer o professor Orientador Francisco Borges pelas informações, estratégias, material e orientações transmitidas relativamente a esta modalidade. Neste momento considero que o meu conhecimento de badminton é bom o que demonstra a evolução conseguida durante este estágio.

Em **relação aos alunos**, penso que numa fase inicial houve alguma estranheza, menor abertura e à-vontade por parte dos alunos que tinham constantemente cinco professores a observarem as aulas. Com o avançar do processo e com a maior participação directa dos professores estagiários nas aulas, sentiu-se então um verdadeiro relacionamento professor-aluno. Penso também que a possibilidade dos alunos trabalharem com diversos professores e modos de actuar variados foi muito positivo.

F) Aspectos negativos e positivos:

Como era de esperar os aspectos positivos ultrapassaram por larga margem os negativos. Obviamente que este estágio me permitiu adquirir conhecimentos, experiência e um suporte muito grande para a minha função.

Penso que as principais aprendizagens inerentes ao estágio se verificaram na minha intervenção pedagógica, foi de facto aqui que sofri maior evolução. Consegui melhorias aos diversos níveis, facto que me parece natural mas mesmo assim extremamente positivo visto que me permitirá encarar a vida profissional com outra



maturidade. Sinto-me de facto bastante preparado para encarar a vida profissional como docente, muito mais do que me sentia no início deste ano de estágio.

Penso também que uma das nossas maiores aprendizagens foi ao nível da capacidade de planear e estruturar exercícios adequados ao nível dos alunos. Procurando desta forma que os exercícios fossem sempre de encontro aos objectivos que pretendíamos atingir e que o grau de complexidade se ajustasse às características dos alunos.

Permitiu-me também desenvolver a capacidade de relacionamento com os alunos do secundário, verificando-se que o controlo da turma é muito efectivo e saudável, pois consigo gerir o clima da aula com muita facilidade. O facto de termos trabalhado a maioria do tempo com uma turma do 12ºano foi também positivo visto que tivemos oportunidade de leccionar e transmitir conhecimentos de modalidades num nível avançado na maioria dos casos.

Ao nível das actividades penso que também contribuíram para a formação do professor estagiário, visto que, pela primeira vez estive na organização de eventos desportivos em contexto escolar embora de baixo nível de complexidade. Para além de toda a aprendizagem que se verificou quer no planeamento, quer na consecução como também no balanço, as actividades demonstraram-se também como um meio excelente para fortalecer a relação com os alunos e com a escola.

Penso que o trabalho no desporto escolar foi aquele que me despertou maior curiosidade inicial visto não ter noção do que se pretendia, assim como qual a melhor forma de actuação nesta função. Depois de acompanhar alguns treinos do professor Francisco Borges, tive logo oportunidade ficar encarregue de outros treinos o que foi muito proveitoso. Conheci e vivi uma realidade diferente visto que todos os alunos participantes do desporto escolar se lá encontram por vontade própria e por gosto pela modalidade e pela melhoria na modalidade em questão, o que torna a transmissão de conhecimento e o controlo do treino muito simples.

O conhecimento adquirido relativamente às funções do director de turma também foi muito importante. A noção e o conhecimento do funcionamento de alguns processos ligados ao director de turma foram adquiridos.

De referir também como aspecto muito positivo todos os trabalhos extras que nos foram solicitados pelo professor orientador Francisco Borges, que irão servir num



futuro próximo como suporte para a nossa actuação, sublinho aqui, além de todo o trabalho directamente ligado ao estágio, (relatórios, planos de aulas, reflexões, actas, planeamentos, u.d., grelhas de avaliação, marcação de faltas, fichas para aulas de substituição...) a realização de PowerPoints relacionadas com as modalidades para possíveis apresentações, caderno de exercícios com grande variedade de exercícios e progressões para todas as modalidades, acompanhamento de um aluno com N.E.E durante as quartas-feiras de manhã nas piscinas municipais do Fundão. Todo este trabalho foi fundamental.

Obviamente que nem tudo pode ser considerado positivo e como já referi anteriormente, houve em algumas situações, uma reduzida disponibilidade, visto o estágio não ser remunerado e ter que haver na maioria dos casos outra actividade profissional. No meu caso específico, tentei adiar a necessidade de complementar este estágio com uma actividade profissional visto ter rejeitado duas colocações em escolas públicas do ministério da educação durante o ano para me poder dedicar ao estágio.



VI – Conclusões

O estágio, enquanto última fase do processo de formação integrada dos professores e, ao mesmo tempo, iniciação do exercício da profissão, é um período, em geral, conotado com uma certa dificuldade. Por isso, é de extrema utilidade reflectir sobre tudo o que se passou durante este período da minha vida académica.

Foi esta a grande lição que aprendi ao longo do meu estágio e fiquei completamente esclarecido quanto ao facto da educação não ser unilateral e autónoma, mas sim bilateral e integrante, pois educar é preparar os alunos para o futuro, de uma forma dinâmica, ajudando-os a socializarem-se, a desenvolverem-se quer psico, quer fisicamente. É ajudá-los a libertarem-se e a crescer. A Educação não é um processo imutável, acabado, mas sim um processo em constante transformação bastando, para isso, a iniciativa própria de cada um.

Ser professor é ter o cuidado em educar os alunos, de modo a adquirirem atitudes autónomas, para que no futuro sejam cidadãos civicamente responsáveis e intervenientes na sociedade.

É educar de forma a que os alunos cresçam livremente e aprendam a pensar e a agir. Para isso, é essencial também o diálogo, de modo a que o aluno não se sinta como um ser isolado sem alguém com quem partilhar as suas ideias, as suas dúvidas, os seus receios...

Tendo em conta tudo o que aprendi ao longo da minha formação, penso que desempenhei o meu papel da melhor forma possível mas por vezes limitado pelo tempo disponível.

Ao longo do estágio, tentei sempre demonstrar grande rigor científico e segurança na apresentação dos conteúdos, uma vez que me preocupei em preparar as aulas de modo a responder a todas as necessidades dos alunos, de forma ajustada ao seu nível de aprendizagem e tendo em conta algumas necessidades mais específicas que existiam nas duas turmas em que leccionei. Preocupei-me em utilizar uma linguagem ajustada a todos, para que existisse sempre comunicação.

Numa visão global, as actividades ao longo do estágio decorreram bem, tendo sido cumpridos o maior número de objectivos.



Mantive uma relação de aproximação com os alunos, uma vez que sempre me interessei por saber quais os seus problemas e de que forma estes interferiam no desenrolar da aprendizagem. Apesar de ser uma relação de aproximação, sempre que necessário relembra- lhes, com autoridade e não com autoritarismo, a necessidade do respeito.

De uma maneira geral, senti-me sempre à vontade, calmo e seguro, possibilitando a todos um bom clima nas aulas.

Numa análise global, penso que o estágio foi muito trabalhoso, mas de importância vital para mim, trabalhoso, porque foi necessário adequar estratégias e recursos de acordo com a diversidade de alunos; essencial, porque devido às dificuldades que encontrei e à forma como as ultrapassei, sinto que estou preparado para enfrentar uma vida profissional futura.

Para terminar este relatório quero reafirmar que este foi sem dúvida o ano mais trabalhoso e com o nível de exigência mais elevado. Agora que cheguei ao final do estágio Pedagógico tento resumir tudo o que realizei ao longo do ano, e, parece-me difícil, pois foram tantos relatórios, planos de aula, observações, e muitos outros aspectos que se verificaram fundamentais na minha formação como futuro profissional nesta área.

Todas as experiências vividas jamais serão esquecidas. Tenho a certeza que este ano será aquele que ficará na minha memória de uma forma muito positiva, não só devido ao facto de ter realizado aquilo que mais gosto durante todo este tempo, mas também devido ao facto de ter sido tão bem recebido na escola, não só pelos vários professores como pelo Orientador da Escola. Também o Orientador da Faculdade esteve sempre disponível a transmitir conhecimentos fulcrais na minha aprendizagem.

A presença constante de um grupo de estágio com o qual desenvolvi grande amizade no decorrer do estágio também foi sem dúvida um reforço para que todos os dias me tenha dedicado ao máximo durante todo este ano lectivo.

Sinto-me bastante feliz por chegar ao fim desta etapa, e, perceber que realmente aquilo que gosto de fazer é leccionar.

Além disso sinto-me perfeitamente capaz de futuramente exercer a minha profissão e valorizar a importância da Educação Física.



Para finalizar, gostaria de agradecer o apoio dado, quer pelos colegas/amigos estagiários (Ricardo Igreja, Luís Festas e Nuno Rodrigues), quer pelo orientador de estágio (Professor Francisco Borges, da Escola Secundária do Fundão), pelo orientador da Universidade (professor Júlio Martins) e ainda aos colegas, professores de Educação Física da referida escola que nos acompanharam sempre ao longo desta etapa tão importante na nossa vida.

O estágio foi de encontro às minhas expectativas embora tenha a noção clara de que o aumento das turmas a leccionar condicionará o trabalho a desempenhar. Além disso, fiquei consciente de que qualidade no processo ensino-aprendizagem é fruto da experiência obtida ao longo de anos, sendo este último ano do Mestrado em ensino Educação Física o princípio de um processo que visa promover a aquisição da competência profissional.

O Professor, enquanto agente educativo, só cumprirá totalmente o seu papel, se estiver, adaptado às funções que a sociedade lhe reserva. A formação contínua é, portanto, um factor indispensável para que este se adapte constantemente à realidade do ensino, tendo em conta as alterações das variáveis que regulam o processo de ensino / aprendizagem. Espero que o futuro se encarregue de responder a algumas questões que ficaram em aberto, indicando-me o melhor caminho para otimizar a tarefa de promover o sucesso dos alunos, sendo este o objectivo final do Sistema de Ensino. A renovação e a actualização de competências serão possíveis, desde que haja uma investigação e reflexão individual, assim como a troca de experiências / vivências entre um conjunto de docentes interessados na procura da sua evolução didáctico -pedagógica.

Assim sendo, não deixo aqui somente a garantia da continuidade do meu melhor desempenho, mas a afirmação peremptória de que realmente desejo tornar-me num profissional competente e ciente do cargo de responsabilidade que ocupo e ocuparei futuramente.

" Quem deixar de aprender tem de deixar de ensinar "

Teotónio Lima



VII - Recomendações

Em minha opinião o grande defeito do estágio é o excesso de trabalho escrito e o factor nota que o rodeia. Acho que devia ser prestada mais importância para o nosso trabalho dentro da escola e com as nossas turmas e deixar um pouco de lado o excesso de rigor nas planificações e relatórios. O papel dos orientadores também assim se vê afectado pois muitas vezes penso que seria mais correcto chamar-lhes “avaliadores” e não “orientadores”.

Outro aspecto importante no meu ponto de vista, é a necessidade de estabelecer uma carga horária a cumprir por todos os grupos de estágio desde inicio, assim como construir uma estrutura onde são delimitados os conteúdos e as actividades a desenvolver nas diversas escolas com núcleos de estágio para não haver discrepância no trabalho desenvolvido durante o ano.

Finalmente, relativamente ao desporto escolar, penso que seria importante encontrar uma forma de mentalizar os alunos da importância do deste, tentando promover uma forma para que um maior número de alunos estivesse ligado directamente a uma das modalidades do desporto escolar.



VIII - Bibliografia

- Arfwedson, G. (1981): *Dentro e fora da aula – Problemas da orientação pedagógica*. Porto, Afrontamento.
- Bento, J. (1987): *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Bento, J. (1991): *As funções da Educação Física*. Revista Horizonte. Vol. VIII, n.º 45, Out./Nov., pp. 101-107.
- Costa, F. (1986): *No clube também se ensina... e se aprende*. Revista Horizonte, Vol. III, n.º 16, Nov./Dez., pp. 119-123.
- Gonçalves, C. (1987): *Reflexões sobre a preparação do ano lectivo*. Revista Horizonte, Vol. IV, n.º 21, Set./Out..
- Januário, C. (1984): *Planeamento em Educação Física – concepção de uma unidade temática*. Revista Horizonte, Vol. I, n.º 3, Set./Out., pp. 91-95.
- Lima, T. (1989): *Perfil do Monitor*. Manual do monitor, 2ª edição.
- Sousa, J. (1991/92): *Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física*. Revista Horizonte, Vol. VIII, n.º 46, Dez./Jan., Dossier.



Anexos

A
n
e
x
o
s



Anexo – planeamento a longo prazo



ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO DO FUNDÃO
PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO SECUNDÁRIO

ANO LECTIVO 2009/2010

ANO DE ESCOLARIDADE		10º Ano	11º Ano	12º Ano
Actividades Físicas Desportivas	Jogos Desportivos Colectivos	Futsal	Avançado	2 Modalidades no nível avançado
		Voleibol	Avançado	
		Andebol	Elementar	
		Basquetebol	Elementar	
		Corfebol (alt)		
	Ginástica	Acrobática	Elementar	Nível avançado a Ginástica ou Atletismo
		Ginástica Solo	Avançado	
		Ginástica Aparelhos	Elementar + Parte avançado	
	Atletismo	Corridas	Avançado	
		Saltos	Avançado	
		Lançamentos	Avançado	
	Raquetas	Badminton	Elementar	Avançado
		Ténis (alt)	Elementar	
	Actividades Rítmicas Expressivas	Dança	Elementar	Avançado
Desenvolvimento da Aptidão Física		Todo o ano		
Conhecimentos		Todo o ano		



Anexo – Planeamento a médio prazo

Planificação Anual por modalidades

TURMA 12º CT3

17/09 a 13/11	16/11 a 22/02	25/01 a 26/03	12/04 a 08/06
3ª - PAV 3	3ª - PAV 4	3ª - PAV 1	3ª - PAV 2
Badminton	Futsal	Voleibol	Basquetebol
8 x 90'	6 x 90'	8 x 90'	9 x 90'
17/09 a 13/11	16/11 a 22/02	25/01 a 26/03	12/04 a 08/06
5ª - PAV 1	5ª - PAV 2	5ª - PAV 3	5ª - PAV 4
Voleibol	Corfebol	Badminton	Andebol
9 x 90'	8 x 90'	9 x 90'	7 x 90'

TURMA 12º CSE-CAV

17/09 a 13/11	16/11 a 22/02	25/01 a 26/03	12/04 a 08/06
3ª - PAV 4	3ª - PAV 1	3ª - PAV 2	3ª - PAV 3
Andebol	Voleibol	Basquetebol	Badminton
8 x 90'	6 x 90'	8 x 90'	9 x 90'
17/09 a 13/11	16/11 a 22/02	25/01 a 26/03	12/04 a 08/06
5ª - PAV 1	5ª - PAV 2	5ª - PAV 3	5ª - PAV 4
Voleibol	Corfebol	Badminton	Futsal/Andebol/Orientação
9 x 90'	8 x 90'	9 x 90'	7 x 90'



Anexo – planeamento a curto prazo

Data	Badminton/Conteúdos	Data	Voleibol/Conteúdos
1º Período – 1ª Rotação			
		17/9	Apresentação
22/9	Avaliação Diagnóstica	24/9	Avaliação Diagnóstica
29/09	Corfebol, jogo 6x6	1/10	Unidade Funcional (serviço, recepção, distribuição, ataque); Jogo 6x6 (posicionamento, comunicação verbal)
6/10	Batimentos / Jogo Singulares / Posicionamento e Base	8/10	Unidade Funcional; Jogo formal (acção ofensiva 3:1:2)
13/10	Batimentos / Jogo Singulares / deslocamentos e Base	15/10	Unidade Funcional; Jogo formal (acção ofensiva 3:1:2)
20/10	Jogo Singulares / intencionalidade	22/10	Unidade Funcional; Jogo formal (acção defensiva – 1ª acção)
27/10	Jogo Singulares / Tática jogo rápido	29/10	Organização ofensiva/defensiva; jogo formal
3/11	Jogo Singulares / Tática jogo lento	5/11	Organização ofensiva/defensiva; jogo formal
10/11	Jogo Singulares	12/11	Avaliação Sumativa; jogo formal
Data	Futsal /Conteúdos	Data	Corfebol /Conteúdos
2ª Rotação			
17/11	Avaliação Diagnóstica	19/11	Avaliação Diagnóstica da Modalidade
24/11	Jogo 3x3. Treino Princípios Específicos	26/11	Realização da Milha
15/12	Jogo Formal. Treino de Condição Física	3/12	Treino Condição Física. Situação de Jogo Formal
		10/12	Organização Ofensiva / Organização Defensiva 8x8
		17/12	Jogo Formal 8x8. Treino de Condição Física
2º Período			
Data	Futsal /Conteúdos	Data	Corfebol /Conteúdos
5/01	Exercitação. Jogo Reduzido	07/01	Jogo Condicionado 6x6. Treino Condição Física
12/01	Jogo Formal 5x5. Tática Jogo Rápido	14/01	Jogo Formal 8x8. Treino Condição Física
19/01	Jogo Formal 5x5. Tática Jogo Lento	21/01	Jogo Formal 8x8. Treino Condição Física
3ª Rotação			
Data	Voleibol /Conteúdos	Data	Badminton /Conteúdos
26/01	Unidade Funcional (Serviço/recepção)	28/01	Avaliação Diagnóstica/ Familiarização da Raquete e do Volante
9/02	Unidade Funcional, Jogo Formal 3:1:2	04/02	Familiarização da Raquete e do Volante /Batimentos (lob e amorti) / Jogo Singulares / Posicionamento e Base
16/02	Unidade Funcional, Jogo Formal 3:1:2	11/02	Batimentos (lob e amorti) / Jogo Singulares / deslocamentos e Base/ serviço
23/02	Organização Permutas	18/02	Jogo Singulares (clear, drive) / intencionalidade/serviço curto e longo
2/03	Organização Permutas	25/02	Jogo Singulares (remate) / Princípios Táticos (regresso a base)
9/03	Unidade Funcional (Gestos Técnicos)	4/03	Jogo Singulares / Princípios táticos (libertar a direita) ou fitnessgram (milha)
16/03	Aplicação Fitnessgram	11/03	Jogo Singulares /(fitnessgram)
23/03	Avaliação Sumativa	18/03	Jogo singulares /jogo pares/ Avaliação
		25/03	Auto – avaliação/Avaliação
3º Período - 4ª Rotação			
Data	Basquetebol /Conteúdos	Data	Dança / Conteúdos
13/04		15/04	Unidade Didáctica Politémica : Futsal, Treino de Coordenações Básicas
20/04		22/04	Unidade Didáctica Futsal. Situação de Jogo Formal 4x4
27/04		29/04	Unidade Didáctica Politémica : Dança – Iniciação a Danças Sociais
4/05		6/05	U.D.P : Dança – Voltas, Compassos, Coordenação Motora
11/05		20/05	U.D.P: Dança – Continuação
18/05		27/05	Avaliação Sumativa
25/05			
1/06			
8/06			



Universidade da Beira Interior

**2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação
Física nos Ensinos Básicos e Secundários**



Anexo - Rotação dos espaços

1ª rotação: 14 de Setembro a 13 de Novembro (9 semanas)

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4
8:20 - 9:50	10lh1			ele08	11ct1			11ct2	10ct4		pagf09	ptar09	11avlh			cefcom08	12lh			10ct1
Intervalo																				
10:05 - 11:35	7b		10ct2	11avlh	11cte		12ct3	12as	10ct3		12ct2	peac09			12ct3	10lh1	11ct2		10ct3	9a
Intervalo																				
11:45 - 13:15	cefcom		ptal-09	pgs08	12ct1		10ct1	12cseav	10ct2		peac07	12lh	12as		11cte	7a	ptal07ptar07		11lh	11ct1
Almoço																				
14:50 - 16:20	paps09			ptar08	8a		8b	9b					pap08				pges	pac		
Intervalo																				
16:30 - 18:00	12ct2		10ct4		11ct3	11lh	10lh2	10lh2					12cseav		10lh2	12ct1				

Ricardo
Belo

Marco
Clara

Célia
Francisco

Luis
Filipe

EB JF

Rotações

1º Período

2º Período

3º Período

1ª rotação: 14/09 a 13/11 (9 s.)
2ª rotação: 16/11 a 18/12 (5 s.)

2ª rotação: 04/01 a 22/01 (3 s.)
3ª rotação: 25/01 a 26/03 (8 s.)

4ª rotação: 12/04 a 08 ou 18/06 (8/9 s.)



REGISTO AVALIAÇÃO (2º período)

ANO LECTIVO 2009-2010 ANO 12º TURMA CSEAV

Nº	NOME	Badminton																			
		Princípios de jogo	Serviço	Seleção Gesto Técnico	Execução Técnica	Conhecimentos															
2	Cristiano Ramos	3	3+	3	3	3+															
3	Daniela Brioso	2+	2+	2+	2+	3															
4	Inês Reis	3	3	3	3	3+															
6	João Raposo	3+	3+	3+	3+	3+															
7	João Diamantino	3+	3+	3+	3	4															
8	Laura Fernandes	2+	2+	2	2	2+															
10	Ricardo Vicente	2+	3	2+	2+	3															
11	Sara Duarte	2+	3	2+	2+	2+															
12	Tiago Leitão	3	3	3	3	3+															
1	Alexandre Nobre	2+	3	3	3	3															



2	Ana Amaral	2+	2+	2	2+	2+														
3	Ana Nunes	3	3	2+	2+	3														
4	António Zingarelli	3	3	3	3	3														
5	Céline Reis	3	3	2+	3	3														
6	Claúdio Pires	3	3	3	3	3+														
7	Daniel Batista	3	3	2+	2+	3														
8	Davide Mateus	3+	3+	3	3	3+														
9	Joana Felizardo	3	2+	2	2	3														
10	Joel Abrantes	3+	3+	3+	3+	4														
11	Mariana Amaral	Não Faz																		
12	Mariana Marques	2+	2+	2+	2+	2+														
13	Palmira Gil	3	3	2+	2+	3+														
14	Patrícia Amaral	3	3	3	3	3+														
15	Rute Almeida	3	3	2+	2+	3+														
16	Sara Almeida	2	2	2	2	2+														



Anexo – Inventário do material

QUANTIDADE	MATERIAL	OBSERVAÇÕES
9	BOLAS DE BASQUETEBOL	
4	BOLAS DE FUTSAL	
15	BOLAS DE ANDEBOL	
3	BOLAS DE VOLEIBOL	
39	COLETES “VERDES” ESCOLA SEGURA	
36	COLETES “AZUIS” ESCOLA SEGURA	
1	SAIAS RITMICAS VERDES	
4	SAIAS RITMICAS LARANJAS	
13	COLETES VERMELHOS	
4	COLETES AZUIS	
33	SINALIZADORES FLUORESCENTES	
26	CONES	
3	ESTAFESTAS EM ALUMINIO	
3	ESTAFETAS EM MADEIRA	



4	ARCOS EM MADEIRA	
3	PESOS “3 KG”	
3	PESOS “2KG”	
33	Colchões Aptidão Física	Azuis e Verdes
3	Bolas Medicinais 4 Kg	3 cor Tijolo
4	Bolas Medicinais 3 Kg	2 Vermelhas + 1 Verde
3	Bolas Medicinais 2 Kg	3 Verdes
21	Raquetes Badminton	Várias
11	Raquetes Ténis pequenos “S”	
21	Raquetes Ténis grandes “L”	
1	Balde Bolas Ténis	
4	Conjunto 3 x Bolas Ténis (12)	
4	Redes Ténis de Mesa	
11	Raquetas Ténis de Mesa	
1	Raquetas de rede Ténis	
1	Suporte de ténis de Mesa	



1	Elástico para Trampolim	
1	Cama para Trampolim	
1	Par rede Balizas	
1	Rede de Badminton	
3	Sacos Pequenos (rede para Bolas)	
1	Elástico salto em altura	
1	Conjunto completo Boccia (Balde)	
1	Bomba Preta	
1	Bomba Azul e Vermelha	
2	Sacos Primeiros Socorros	
1	Balde c/ Cordas (21 Brancos)	
4	Cordas listadas (amarelo e Vermelho)	
1	Saco c/ 10 Cordas multicores	
5	Bolas Voleibol (Molten)	Por encher
3	Bolas Andebol Novas (Molten)	



5	Bolas Basquetebol novas	Por encher
1	Saco para Bolas (rucannor)	
1	Saco Rede para Bolas	
1	Estadiómetro	
2	Postes de Corfebol	
3	Bolas Corfebol Oficial	
1	1 Bola Corfebol não oficial	
4	Bolas Andebol usadas	
2	Bolas Futsal Mikasa	
2	Bolas Futsal Xsport	
3	Bolas oficiais rugby	
3	Bolas Oficiais Rugby	
5	Barreiras de Iniciação	
3	Arcos oficiais	
15	Arcos de Iniciação	
2	Marcadores de Pontuação	
1	Quadro ardósia pequeno	



1	Quadro Branco Pequeno	
7	Testemunhos	
5	Ponte de Magnésio	3 Vazios
2	Pontes de Ténis e rede	(1)
1	Tripla	
20	Bolas Rítmicas	Usadas
2	Aparelhagens Sony	CMT – EH10
2	Jogos de Cones Bases	Usados
18	Bolas de Voleibol	Usados
19	Bolas de Basquetebol	Usados
2 x 5	Coletes Amarelos	
5	Coletes Verdes Claros	
5	Coletes Verdes Escuros	
7	Coletes Vermelhos	
1	Coletes Laranjas	
6	Coletes Azuis	



5	Elásticos Verdes	
6	Pontes de Badminton Branco	
2	Postes Azuis	
2	Colchões de queda Pequenos	
1	Colchão Fabrigimno	Dima
3	Mesas de Ténis de Mesa Azuis	Necessitam de reparação



Anexo – Exemplo de relatório de aula

Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão

Quinta-feira 25 De Fevereiro de 2010

Turma: 12º CSEAV

--» *Aula do professor estagiário **Frederico Dias**.*

Palavras-chave: objetivos, instrução, empenhamento motor, tentativas, exemplificação, feedbacks e clima.

Resumo. *Após a minha orientação, vem o presente relatório, como forma de análise da minha parte, ao trabalho desenvolvido na aula em questão Este relatório tende a ficar cada vez mais complexo e completo ao longo do ano lectivo permitindo uma sólida e concreta aquisição de conhecimentos aos estagiários, para desta forma capacitar os estagiários para futuras orientações escolares. É então feita aqui a análise crítica, através do tratamento de algumas variáveis que possibilitam a identificação de erros ou comportamentos menos correctos e conseqüente possibilidade de prescrição de soluções.*

Relatório:

A unidade didáctica desta regência foi o Badminton que é uma modalidade que permite um tempo de empenhamento motor bastante elevado tornando-se desta forma uma modalidade muito produtiva para a melhoria da aptidão física nos alunos.

O nível de desempenho e o comportamento dos alunos na grande maioria dos casos confirmou-se durante a minha aula. Posso afirmar que de uma forma global os alunos facilitaram a minha tarefa participando de forma activa e empenhada em todas as actividades.

➤ **Estruturação plano aula;**

Para esta aula, numa fase inicial, além dos exercícios de activação funcional, decidi continuar com a implementação do exercício de deslocamentos específicos do badminton.



O exercício foi realizado com raqueta na mão dominante, os deslocamentos foram feitos da forma mais adequada para poder proporcionar um aumento da eficácia dos gestos técnicos associados ao próprio deslocamento. Finalmente, com a introdução do factor competitivo, este exercício proporcionou uma intensidade de trabalho elevada nos alunos. É de salientar o empenho demonstrado pelos alunos na realização desta actividade assim como a nítida melhoria apresentada por estes na execução correcta dos deslocamentos específicos da modalidade.

Analisando o resto do meu plano de aula penso que estava bem estruturado tendo em atenção os objectivos propostos para esta aula. Não senti grandes dificuldades no planeamento desta aula visto já ter identificado quais as maiores dificuldades dos alunos assim como os aspectos a trabalhar de forma mais intensa. Por isso, além do exercício inicial de trabalho de velocidade e deslocamentos específicos da modalidade, tentei seleccionar exercícios que promovessem um elevado tempo de empenhamento motor, que permitissem melhorar alguns gestos técnicos (serviço curto e longo, batimentos específicos como clear, lob e amorti), por isso optei por uma aula com varias situações de jogo que para além de facilitarem a aprendizagem dos alunos, me permitissem a observação directa dos alunos em situação de jogo condicionado. Incluí um exercício para a melhoria do serviço curto e longo onde insisti muito na colocação do volante em zonas específicas assim como na colocação do receptor.

Introduzi exercícios de cooperação e outros de competição o que promove a melhoria dos gestos técnicos e aumenta o empenho nas tarefas devido ao aspecto de competição. Com esta estrutura consegui um tempo de empenhamento motor elevado visto que as transições entre exercícios foram curtas ou quase inexistentes.

Penso que a maior alteração introduzida no meu plano de aula relativamente às aulas anteriores, foi a parte de competição em jogos singulares em campo inteiro até aos 7 pontos, com a presença de um árbitro para cada campo, ficando os outros alunos a trabalharem para a melhoria da aptidão física (força superior e força abdominal).

- **Organização/selecção exercícios (níveis, grupos, individual, heterogeneidade, etc...);**

Durante a construção do plano de aula e depois de analisar o nível e as dificuldades dos alunos, decidi continuar a utilizar o exercício de deslocamentos que servisse para o



desenvolvimento da velocidade assim como para adquirir noções de deslocamentos específicos do badminton. Como já referi anteriormente, utilizei algumas condicionantes para esta actividade que demonstrou ser muito produtiva. Nesta aula, continuando com a evolução e com a progressão pedagógica, voltei a inserir condicionantes no exercício como a obrigatoriedade de realizar as diagonais á rede com o pé direito á frente e as diagonais atrás com o pé direito como pé guia, realizaram este exercício com a rede colocada e com raqueta na mão simulando desta forma perfeitamente uma possível situação de jogo, mantendo também a situação de competição entre os alunos.

Após as duas primeiras aulas apercebi-me também das grandes dificuldades da maioria dos alunos em realizar o serviço correctamente e com intencionalidade, por isso, decidi continuar a implementar um exercício para o desenvolvimento do serviço. De uma forma global o exercício decorreu de forma muito positiva e houve notórias melhorias na execução do gesto técnico. Penso que relativamente á intencionalidade e ao posicionamento, ainda há dificuldades, que continuarão a ser trabalhadas em aulas posteriores com exercícios semelhantes mas com maior atenção nesses aspectos.

De seguida e durante o resto da aula, coloquei os alunos em situações de jogo diferenciadas, optando por alternar 1+1 e 1x1.

A grande alteração para esta aula foi a situação de jogo 1x1 em campo inteiro com um aluno a fazer de árbitro em cada campo. Os jogos eram disputados até aos 7 pontos permitindo assim trocas de adversários constantes. Esta actividade foi muito proveitosa a todos os níveis e será mantida em futuras abordagens.

Continuei a observar e analisar o nível dos alunos relativamente a modalidade em questão. Com esta estrutura de aula consegui um elevado tempo de empenhamento motor, as paragens foram mínimas e unicamente no sentido de salientar aspectos bem conseguidos e outros a melhorar.

➤ *Posicionamento do professor;*

No geral, penso que o meu posicionamento foi correcto. Durante a realização dos exercícios tive o cuidado de me deslocar pelo espaço ficando sempre de frente para os alunos podendo desta forma observar em simultâneo a maioria dos alunos. Sempre que necessário optei por juntar os alunos perto de mim para facilitar a compreensão dos



exercícios, objectivos e correcções a fazer. Numa ou outra situação mantive os alunos em posição de exercício aquando das correcções, tentando transmitir as informações de uma localização central sem perder tempo de transição. Tive também atenção a fonte de ruído e por isso quando reuni os alunos, tentei afasta-los dessa mesma fonte. Nesta aula aproveitei também para me posicionar perto do material para ter um maior controlo sobre a arrumação deste.

➤ **Tempo (instrução, transição, organização);**

Relativamente a este aspecto penso que tive um bom desempenho respeitando os tempos previstos no plano de aula. O tempo de instrução foi no global curto mas a instrução não deixou ser clara. O tempo de transição entre exercícios foi muito curto, isto devido aos exercícios seleccionados que não necessitavam de mudanças estruturais. Como consequência de ter tido tempos de instrução e de transição muito curtos obteve-se uma densidade motora bastante elevada nos alunos. Mesmo tendo um desempenho positivo há sempre situações onde se pode melhorar, neste caso aumentei substancialmente o tempo de jogo efectivo e aquando da arrumação do material optei por pedir aos alunos, para efectuarem a arrumação de forma faseada durante a realização dos alongamento tendo sido esta feita perto de mim. Com isto, denotei um maior controlo dos alunos assim como uma elevada poupança de tempo. Aproveitei também para relembrar aos alunos que os testes de aptidão física se estavam a aproximar e que, por isso, deveriam redobrar o empenho nas actividades de melhoria da aptidão física.

➤ **Feedbacks;**

Relativamente aos feedbacks, tentei usar termos técnicos para corrigir a postura ou a realização de gestos técnicos assim como também utilizei feedbacks motivacionais que, na minha opinião, são fundamentais para aumentar o empenho dos alunos.

Utilizei alguns feedbacks gerais direccionados para o grupo turma mas na maioria dos casos optei por direccionar e especificar os feedbacks havendo desta forma uma diferenciação entre os alunos. Optei por transmitir vários feedbacks motivacionais na realização das actividades de melhoria da aptidão física visto que era notória a falta de



motivação em algumas alunas para a realização destas actividades, nesta aula houve um aumento muito elevado da motivação, assim como senti uma certa evolução dos alunos a este nível, esperando por isso, que se reflecta nos resultados da bateria de testes fitnessgram.

De forma mais específica, os meus feedbacks nesta aula foram direccionados para os alunos com a perspectiva de estes melhorarem sobretudo a pega da raqueta, o serviço e para que estes pudessem interiorizar a importância do regresso á base assim como a colocação da raqueta numa posição mais alta na posição base estando desta forma em melhores condições para a resposta, isto porque muitos dos alunos tem tendência a manter constantemente a raquete numa posição abaixo da cintura, outro aspecto em que insisti foi no posicionamento aquando do serviço e da sua recepção. De referir também a importância que dei a realização correcta dos deslocamentos no exercício inicial.

➤ ***Comunicação/ Transmissão;***

Tentei utilizar uma linguagem acessível utilizando também termos técnicos. Referi na instrução inicial, os objectivos, expectativas, o empenho, os comportamentos esperados, erros a corrigir e sempre que tive oportunidade e necessidade. Referi a importância do trabalho para a melhoria da aptidão física. Tive também o cuidado de sublinhar novamente os aspectos a melhorar (pega da raqueta, colocação da raqueta, serviço, intencionalidade, regresso á base, posicionamento no serviço e recepção) e referi algumas situações específicas onde isso já estava a ser feito. Referi ainda os aspectos que iria ter em atenção no exercício inicial de deslocamentos.

No final, referi e expliquei o cuidado a ter com o material (raquetas e volantes) e fiz um controlo mais apertado da arrumação deste.

➤ ***Aprendizagem/evolução/empenho dos alunos;***

Com as actividades seleccionadas consegui promover um bom empenho por parte dos alunos, no global. Tentei também e sempre que possível, motivar os alunos com feedback's frequentes. Relativamente a evolução dos alunos, penso que com esta aula alguns aspectos técnicos foram lembrados e outros abordados de forma simples mas eficaz. Ao longo da aula denotei melhorias em alguns aspectos simples mas importantes



em alguns alunos que denotam dificuldades (regresso á base, serviço abaixo da cintura, preocupação em manter a raquete em posição elevada, intencionalidade e serviço). Alguns alunos conseguiram também melhorar alguns batimentos realizando estes com correcção técnica. Denotei também alguma preocupação em alguns alunos na forma de realização dos deslocamentos específicos trabalhados no início da aula.

Ainda nesta aula, consegui observar uma certa intencionalidade na resposta ao serviço e na procura do lado esquerdo do oponente por parte de alguns alunos.

➤ *Clima/disciplina;*

Quanto ao clima /disciplina da aula penso que de uma forma inequívoca posso afirmar que foi bom. Conseguiu-se ter um clima de trabalho muito positivo e manteve-se uma disciplina quase perfeita, este trabalho também foi facilitado pela turma em questão. De sublinhar que foi muito mais fácil ter o controlo da aula e das actividades devido ao número de alunos ter sido ligeiramente menor do que o habitual o que permitiu que todos eles ficassem efectivamente a trabalhar nos espaços de jogo.

➤ *Densidade motora;*

No global houve nesta aula uma densidade motora muito elevada isto devido, como já referi anteriormente, à estrutura e à selecção dos exercícios que permitiu manter os alunos com um empenhamento motor bastante elevado.

Como forma de **conclusão** a esta análise crítica da minha aula, posso afirmar que de uma forma global, a aula foi bem conseguida, mas de forma mais específica foi positiva no controlo dos diferentes tempos de aula, no bom clima de aula, no empenho apresentado, na tentativa de motivar os alunos com vários feedback's motivacionais. Foi feita a transmissão dos conteúdos, objectivos, expectativas e erros a evitar nos exercícios e actividades apresentadas. Além disso a densidade motora dos alunos foi elevada e a interacção aluno-professor foi maior e muito positiva. De referir, que sempre que tiver oportunidade irei continuar a tentar implementar actividades variadas consoante os objectivos pretendidos.



Anexo – Exemplo de relatório de observação de aula

Escola Secundária c/ 3º ciclo do Fundão

Quinta-feira 04 De Fevereiro de 2010

Turma: 12ºCT3

--» *Aula do professor estagiário Nuno Rodrigues.*

Palavras-chave: transição, instrução, empenhamento motor, exemplificação, comunicação, Badminton.

Resumo. *Após a orientação do professor Nuno Rodrigues, enquadra-se o presente relatório, como forma de análise por parte dos professores do núcleo de estágio. Este relatório tende a ficar cada vez mais complexo e completo ao longo do ano lectivo permitindo uma sólida e concreta aquisição de conhecimentos aos estagiários, para desta forma capacitar os estagiários para futuras orientações escolares. É então feita aqui a análise crítica, através do tratamento de algumas variáveis que possibilitam a identificação de erros ou comportamentos menos correctos e consequente possibilidade de prescrição de soluções.*

Relatório:

A unidade didáctica desta regência foi o Badminton, que é uma modalidade que permite um tempo de empenhamento motor bastante elevado tornando-se desta forma uma modalidade muito produtiva para a melhoria da aptidão física nos alunos e conseguido assim levar a uma grande actividade física por parte dos alunos.

➤ Estruturação plano aula;

Analisando o plano de aula do meu colega Nuno, posso dizer que no geral estava bem estruturado tendo em atenção os objectivos propostos para esta aula. O docente seleccionou exercícios interessantes e motivadores para os alunos e conseguiu uma progressão pedagógica que promoveu a aprendizagem dos alunos. Introduziu exercícios de cooperação como e competição o que promove a melhoria dos gestos técnicos e aumenta o empenho nas tarefas devido ao aspecto de competição. Com esta estrutura



conseguiu um tempo de empenhamento motor elevado visto que as transições entre exercícios foram curtas. Continuamos a ter a troca de 8 alunos em simultâneo, alternando estes, as situações de aprendizagem da modalidade em questão com actividades para a melhoria da aptidão física, facilita a fluidez da aula mas no meu entender faz com que os alunos estejam menos tempo nas situações de aprendizagem da modalidade, podendo-se nesta fase inicial do 2º período optar por dar maior tempo de jogo aos alunos, utilizando para isso, só metade de cada campo para cada par, não tendo desta forma que retirar 8 alunos dos terrenos. Penso que a solução utilizada pelo Nuno será muito positiva numa fase mais adiantada do período onde os alunos vão necessitar de mais trabalho de campo inteiro.

➤ **Organização/selecção exercícios (níveis, grupos, individual, heterogeneidade, etc...);**

Relativamente a este aspecto, penso que os exercícios foram bem seleccionados e bem interligados como já referido anteriormente. O Nuno optou por alternar jogo 1+1 paralelo com 1x1 paralelo e 1+1 diagonal e 1x1 diagonal. Esta selecção de exercícios permitiu atingir um tempo de empenhamento motor elevado somente interrompido aquando das trocas de alunos entre actividades de melhoria da aptidão física com os exercícios da modalidade propriamente dita. Aqui tenho que referir que alguns alunos ficaram na dúvida relativamente a situação de jogo pretendida pelo professor, isto porque nas passagens de 1+1 para 1x1 e vice versa, o professor não sublinhou a alteração de forma explícita o que deve ser feito de forma sucinta aproveitando para referir aspectos pretendidos, como por exemplo “a partir de agora vamos contar os pontos e tentar vencer” .

➤ **Posicionamento do professor;**

No geral, o posicionamento do professor foi bom, durante a realização dos exercícios teve o cuidado de se deslocar pelo espaço ficando na maioria dos casos de frente para os alunos podendo desta forma observar em simultâneo uma grande quantidade de alunos. Durante a instrução houve sempre a tentativa de seleccionar um local mais afastado da zona de ruído.



➤ **Tempo (instrução, transição, organização);**

Relativamente a este aspecto penso que o meu colega teve um bom desempenho respeitando de uma forma global os tempos previstos no plano de aula, o tempo de transição foi geralmente curto, sobretudo pela organização e estruturação da aula, o tempo de instrução/organização não foi exagerado. O Nuno fez referência a aspectos importantes como o regresso ao meio, deixar a direita livre para facilitar algumas situações de jogo, assim como a importância do trabalho de aptidão física. Gostaria também de sublinhar que no meu ponto de vista os alunos estiveram demasiado tempo em jogo cooperativo o que de certa forma diminuí a motivação dos alunos.

➤ **Feedback's;**

Relativamente aos feedback's transmitidos, de uma forma global notou se alguma preocupação do professor em dar alguma informação aos alunos sobre as suas prestações motoras com alguns feedback's ao longo da aula.

Penso que, aproveitando as constantes situações de jogo promovidas durante esta aula, houve várias oportunidades e vários momentos propícios para a transmissão de feedback's individuais realçando desta forma as coisas boas e as menos boas que cada aluno realiza, sobretudo os alunos com mais dificuldades. Nesta aula o Nuno já insistiu com alguns alunos, de forma individual, no regresso á base, ao posicionamento no serviço... Quero realçar, uma vez mais, que neste nível houve uma nítida melhoria do professor estagiário, transmitindo muita informação importante aos alunos e, nesta aula, foram dados também vários feedback's motivacionais que era um dos aspectos menos positivos na atitude do Nuno.

➤ **Comunicação/ Transmissão;**

O professor Nuno utilizou uma linguagem acessível utilizando alguns termos técnicos. Relativamente a comunicação inicial foram referidos aspectos importantes como o empenho, os comportamentos esperados, os conteúdos e expectativas, assim como a importância do trabalho de aptidão física. Houve momentos de instrução e de correcção, mas poderá haver mais um ou dois momentos de instrução/correcção entre as



actividades de 1+1 e 1x1. Penso que houve uma atenção demasiada grande por parte do professor no controle das actividades de aptidão física, o que proporciona um menor controlo sobre os desempenhos dos alunos no badminton e poderá também diminuir o grau de motivação dos alunos nessas actividades.

➤ ***Aprendizagem/evolução/empenho dos alunos;***

O empenho dos alunos foi, como tem sido, bastante elevado, estes facilitaram o trabalho do professor empenhando-se na execução da maioria dos exercícios. Observando os jogos tanto a nível cooperativo como a nível competitivo nota-se uma evolução ao nível da coordenação, intencionalidade e movimentação. Mesmo assim penso que o nível de motivação durante os jogos poderia ser ainda maior com mais feedback's motivacionais por parte do professor.

➤ ***Clima/disciplina;***

Quanto ao clima /disciplina da aula posso afirmar que foi bom. O professor conseguiu ter um clima de trabalho muito positivo e manteve uma disciplina correcta, este trabalho também foi muito facilitado pela turma em questão visto ser uma turma que não causa problemas e onde não se denotam comportamentos desviantes.

➤ ***Densidade motora;***

No global houve nesta aula uma densidade motora elevada isto devido, como já referi anteriormente, a estrutura e a selecção dos exercícios que permitiu manter os alunos com um empenhamento motor bastante elevado. Quando se prepara uma aula com estas características, com muito jogo e sem necessidade de muitas paragens facilita o aumento do empenhamento motor dos alunos.

Como forma de ***conclusão*** a esta análise crítica da aula do meu colega:

- Aspectos a ter em conta para uma possível melhoria da aula: é e seria importante em futuras abordagens continuar a transmitir mais feedback's gerais do desempenho dos alunos com uma abordagem positiva, isto é, referir e sublinhar aquilo que foi bem feito



e bem conseguido, assim como tentar transmitir ainda mais feedback's motivacionais. Seria facilitador pedir aos alunos que saem do recinto de jogo, para estes deixarem as raquetes no local, para os colegas que regressam ao terreno de jogo depois das actividades de aptidão física terem logo o material a disposição. Finalmente, penso que diminuir o tempo de jogo em cooperação e aumentar o tempo de jogo competitivo seria positivo.

A manter por parte do professor penso que o controlo dos diferentes tempos de aula, bom clima de aula, o cuidado em explicar da melhor forma os exercícios, a facilidade em transmitir as suas ideias. Finalmente, afirmar que foi notório um maior à-vontade, maior facilidade de transmitir informações e melhor conhecimento da modalidade por parte do professor. Já foi possível denotar uma evolução como se espera.




Anexo – Exemplo de plano de Aula (badminton)

Unidade Didáctica: Badminton	Ano: 12º	Turma: CSEAV	Data: 11 de Fevereiro de 2009
Função Didáctica: exercitação e desenvolvimento dos gestos técnicos.	N.º Alunos: 24	Horas: 16h30 – 18h00	Tempo: 90 min
	N.º Aula U.D. 3 de 8		Local: Pavilhão 3
	Material: Apito, 20 raquetes de Badminton, 10 volantes de Badminton, Postes, rede de Badminton; 32 sinalizadores		

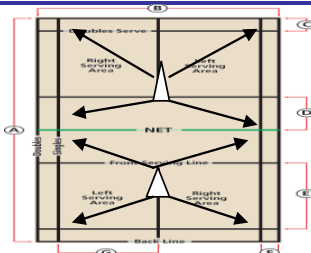
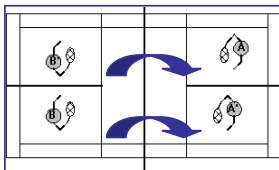
Conteúdos: Condição física, Batimentos (lob e amorti), Jogo Singulares, Posição Base, serviço e retorno a base.

Objectivos: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos.

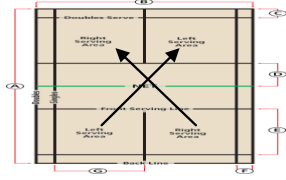
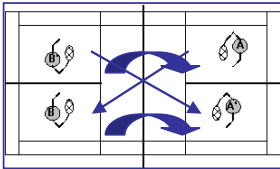
Desenvolvimento da execução técnica.

Parte	Objectivos Específicos	Conteúdos	T	Estratégias, organização e actividade dos alunos
I N I C I A L (17')	- Apresentação dos conteúdos e expectativas para a aula.		2'	Alunos sentados de frente para o professor.
	- Informação e especificação dos objectivos da aula.	-Activação funcional	6'	 <p>Ex1- 1min a andar seguido de 5 min de corrida.</p> <p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
	- Preparar o organismo para as situações de aula.	- Corrida contínua - Trabalho aeróbio.		
- Desenvolver a velocidade de deslocamento.	- Velocidade	6'	<p>Ex.2- "4 cantos"</p> <p>Trabalho de velocidade e deslocamentos específicos do badminton com retorno a base. Utilizando os 4 campos disponíveis, formam-se filas de 3 alunos na linha de fundo, ao sinal do professor arrancam em velocidade executando deslocamentos até cada quina do terreno de jogo voltando sempre a zona central. (primeiro aluno leva 4 sinalizador e coloca os em cada canto)</p> <p>- Condicionantes: sempre de frente para a rede.</p>	
- Desenvolver a noção do "retorno à base".	- Deslocamentos específicos da modalidade.			
- condição física.				



	<p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados.</p>	<p>- Mobilização articular. - Alongamentos.</p>	<p>3'</p>	 <p>- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos. - Os alunos realizam alongamentos a sua escolha.</p>
<p>F U N D A M E N T A L (44')</p>	<p>- Exercitar o aluno com as regras básicas do jogo formal, aprendendo a controlar a raquete e o volante e a coordenar os movimentos e deslocamentos da forma mais adequada a cada situação de jogo.</p> <p>- Desenvolver o controlo do volante</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p> <p>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Aquisição de hábitos para o jogo de singulares;</p> <p>- Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar volantes em zonas perto e longe, utilizando diferentes técnicas.</p> <p>- batimentos curtos e longos.</p>	<p>2' 10' 2' 16'</p>	<p>Transição</p> <p>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p>Ex.3 <u>1+1</u> Paralelo em campo reduzido</p>  <p>- 18 Alunos executam 1+1 paralelo. - 6 Alunos executam trabalho de melhoria da força. (2min). Ver folha em anexo</p> <p>Transição</p> <p>- Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.</p> <p>Ex.4 – Desenvolvimento do serviço.</p> <p>-Um aluno executa serviço curto diagonal e o colega responde com Amorti. No fim de 10 execuções, trocam de funções.</p> <p>-Um aluno executa serviço longo e o colega responde com clear. No fim de 10 execuções, trocam de funções. (8 alunos executam nos campos).</p>



	<p>- Desenvolver o serviço curto e o serviço longo.</p> <p>- Melhorar a selecção dos gestos técnicos consoante a situação de jogo.</p> <p>- Aplicar as noções trabalhadas nos exercícios anteriores (retorno á base)</p> <p>- Demonstrar intencionalidade nas acções efectuadas.</p>	<p>- Serviço Curto, longo, amorti e clear.</p> <p>- Serviço curto e serviço longo.</p> <p>- Intencionalidade, regresso á base e posição fundamental.</p>	<p>12'</p> <p>2'</p>	 <p>16 Alunos executam – 8 alunos exercitam os gestos técnicos trabalhados nas aulas anteriores fora dos campos delimitados.</p> <p>Transição Ex.4 – <u>1x1</u> diagonal (8 min)</p>  <p>- 16 Alunos executam 1x1 diagonal. - 8 Alunos executam trabalho de melhoria da força e de flexibilidade. Ver folha em anexo</p> <p>Transição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmissão de Feedbacks relativos a situação anterior; - Objectivos para a próxima actividade. - Transição entre exercícios / Explicação funcionamento do próximo exercício.
<p>f i n a l (7')</p>	<p>- Retorno fisiológico do organismo aos valores próximos do início da carga</p> <p>- Alongamentos dos grupos musculares predominantemente solicitados na aula.</p> <p>- Considerações finais da aula e arrumação do material.</p>	<p>- Corrida lenta</p> <p>- Trabalho de força</p> <p>- Alongamentos</p>	<p>2'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>1'</p>	<p>Os alunos realizam corrida lenta a volta do terreno de jogo.</p> <p>Os alunos realizam flexões de braços e abdominais.</p> <p>Os alunos aproveitam para fazer alongamentos e retorno à calma, ouvindo a instrução e as considerações finais do professor.</p> <p>São referenciados os aspectos conseguidos e os menos conseguidos da aula.</p>



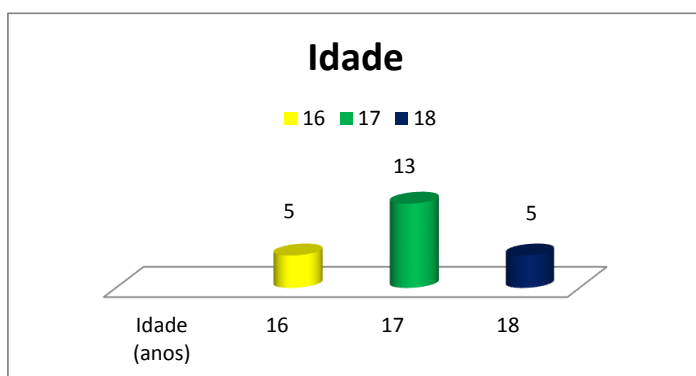
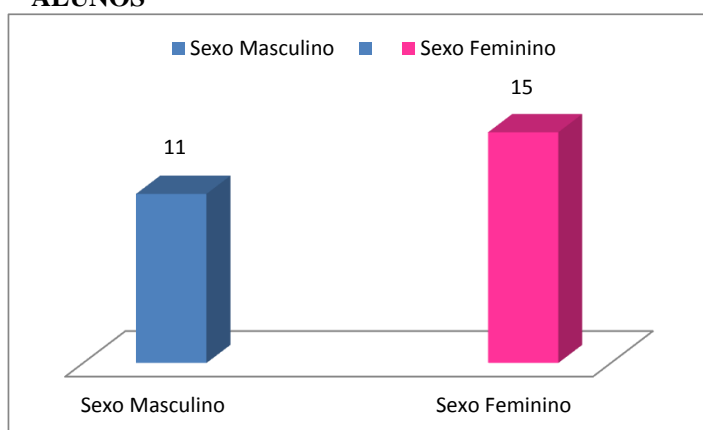
Anexo – Caracterização da turma CT3 do 12º ANO (turma onde também leccionei)

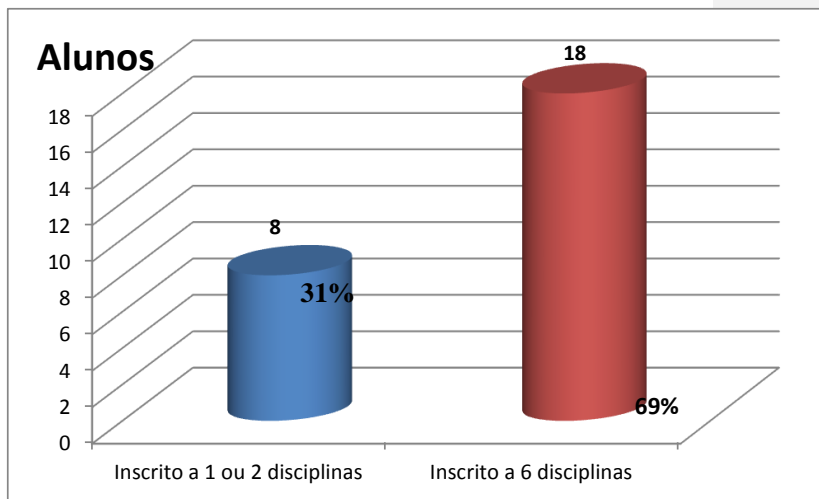
1- INTRODUÇÃO

“Qualidade das aprendizagens conducentes ao sucesso educativo”

2 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

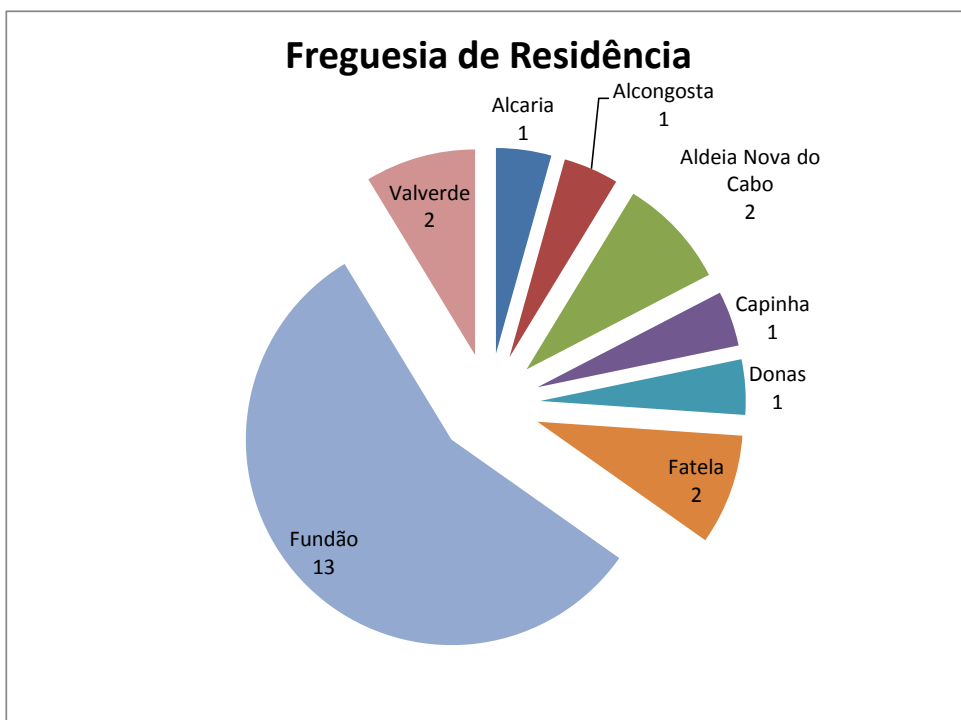
2.1 ALUNOS





2.2 AGREGADO FAMILIAR

2.2.1 Freguesia de Residência





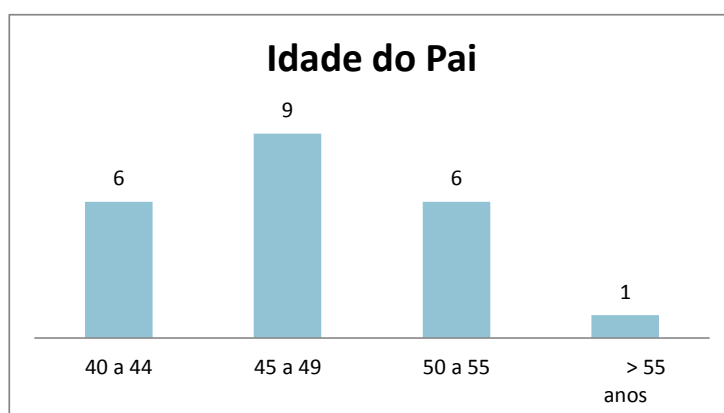
2.2.2 Coabitação (pai, mãe, irmãos, avós, ...)

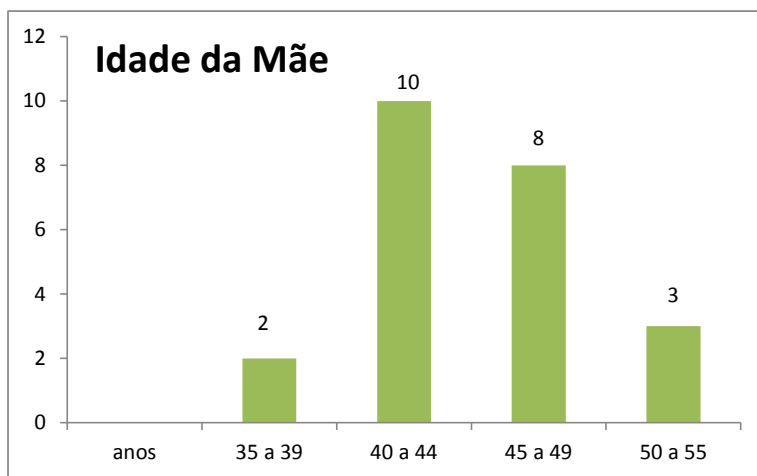
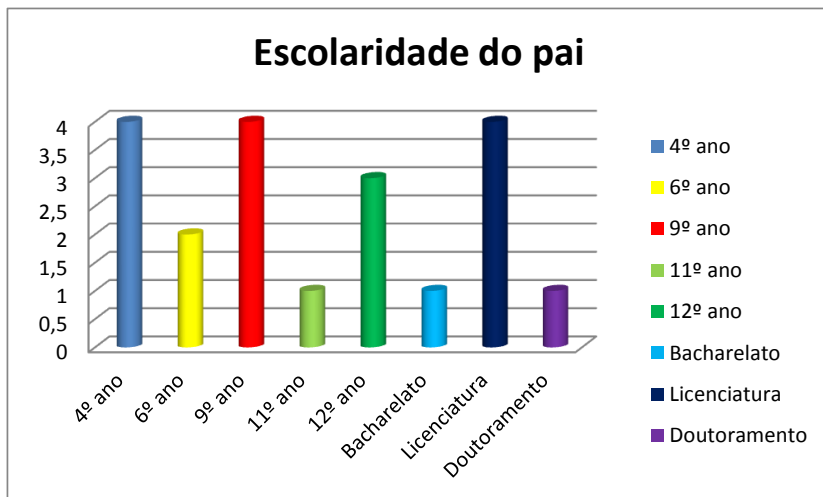
Parentesco	Pais	Mãe	Pai	Avós	Outros
Número	22	2	0	0	0

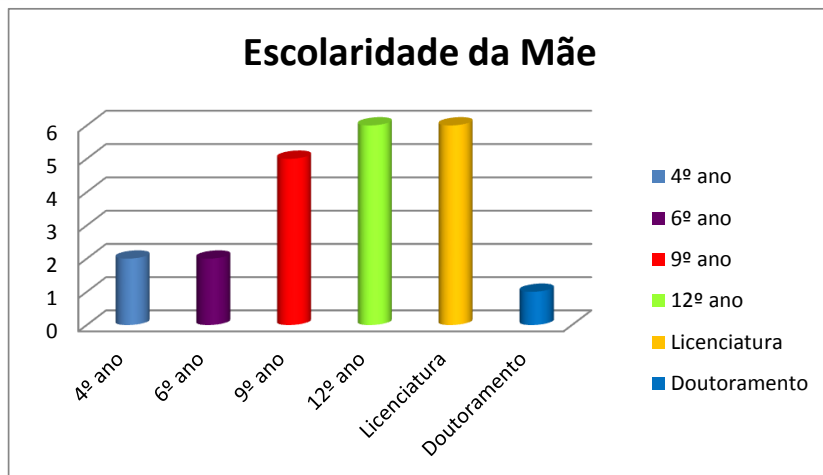
2.2.3 Número de irmãos



2.2.2 Caracterização dos pais:





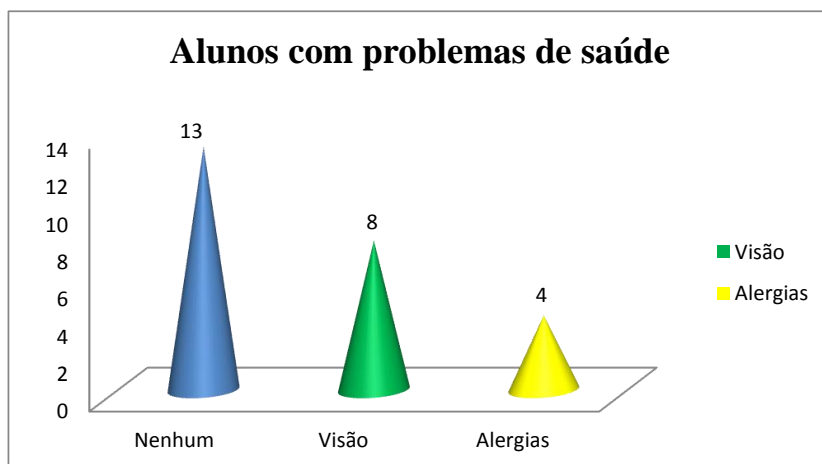


2.2.3 Situação profissional dos pais:

	Pais (Número)	Mães (Número)
Empregado	23	22
Desempregado	0	1
Reformado	0	0

2.3 PROBLEMAS DE SAÚDE

Aluno	N.º	Problema	Precauções a tomar
Adriana S. Quelhas	1	Miopia / Rinite Alérgica	
Ana Rita Gonçalves	2	Visão	
Diogo Gonçalves	11	Miopia	
Guilherme Freches	13	Visão	
Juliana Rodrigues	17	Alergias	
Mariana Caetano	18	Alergia ao Níquel e Problemas de visão	
Sérgio Santos	22	Miopia	
Tamara Santos	23	Visão	
Vanessa Garcia	25	Alergias	
João Oliveira	26	Visão	



2.4 VIDA ESCOLAR

2.4.1 Retenções:

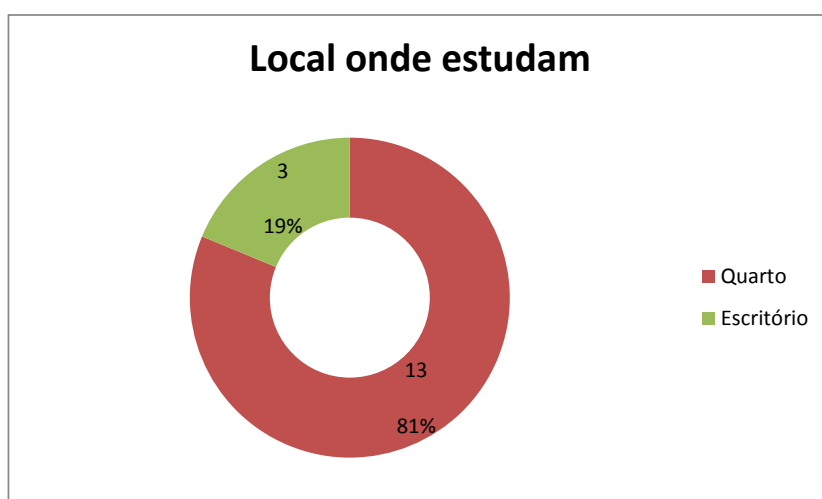
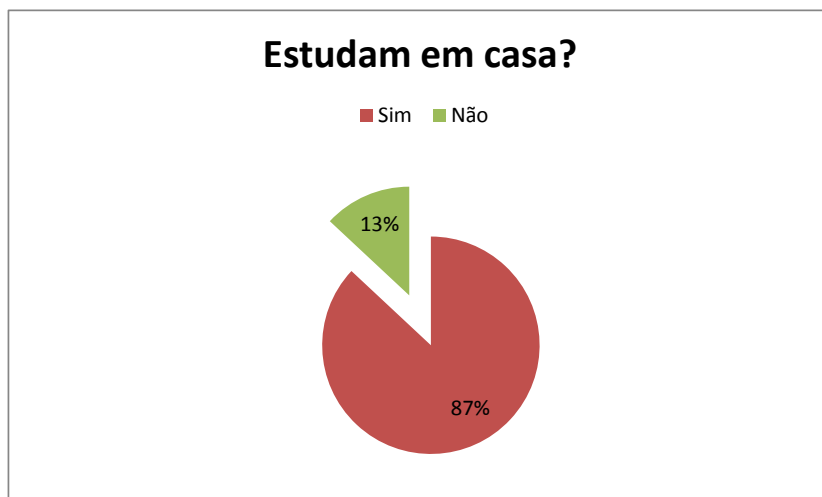
Aluno	N.º	Ano*
Carla Martins	4	12º
Cedric	7	12º
Daniela Galdes	8	11º
João Filipe	15	12º
João Pedro	26	12º
Rui Domingues	27	12º
Telma Simão	28	12º
André Santos	29	12º
Diogo Manta	30	12º

2.4.2 Alunos com disciplinas em atraso:

Aluno	N.º	Disciplina (s)
Ana Sofia	3	Matemática
João Oliveira	26	FQ A



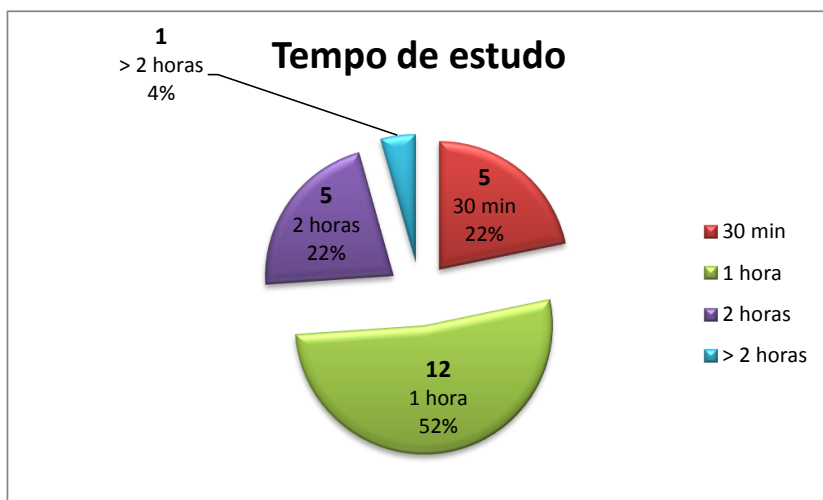
2.4.3 Hábitos e métodos de trabalho



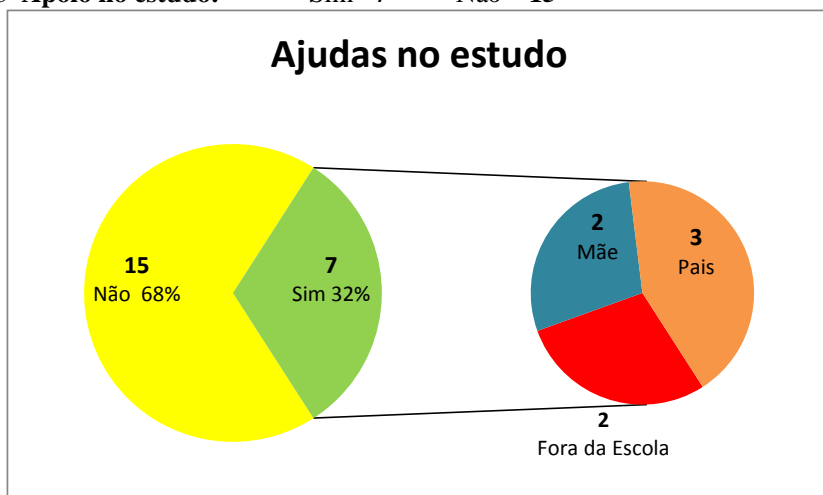
2.4.3.1 Estuda diariamente:

Sim Todos
Não Nenhum

2.4.3.2 Tempo médio de estudo diário



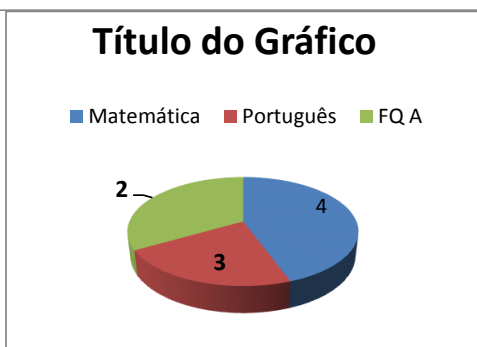
2.4.3.3 Apoio no estudo: Sim 7 Não 15



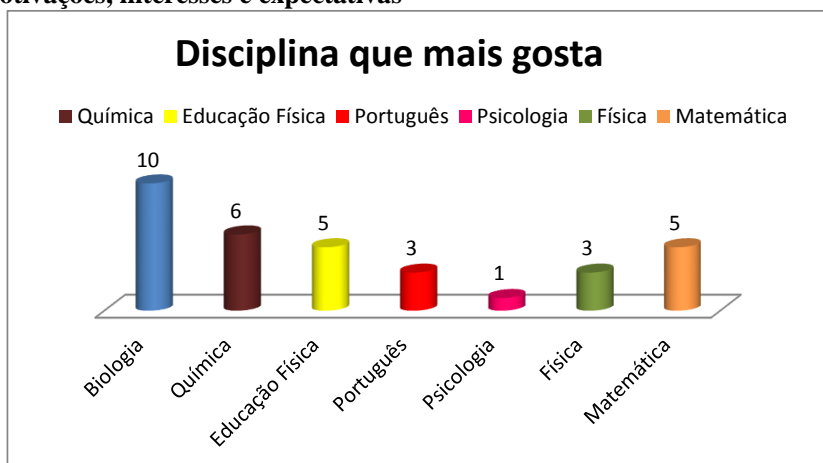
2.4.3.3.1 Local do apoio

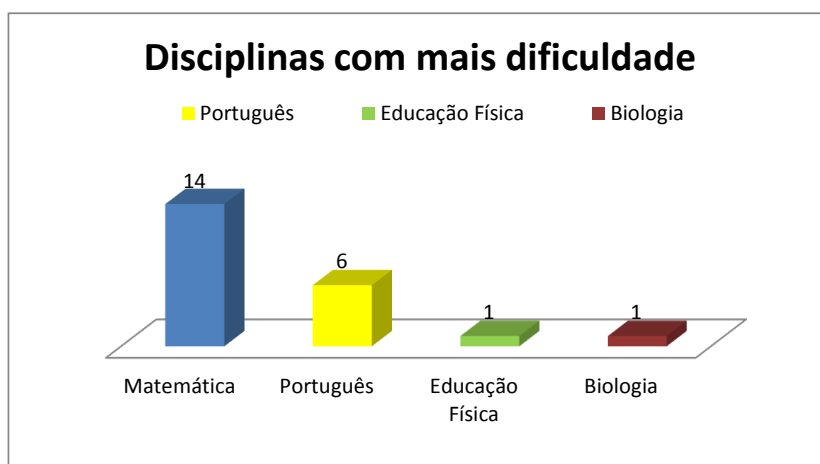
	Casa	Escola	Outro local
Nº de alunos	5	0	2

2.5 Ano anterior



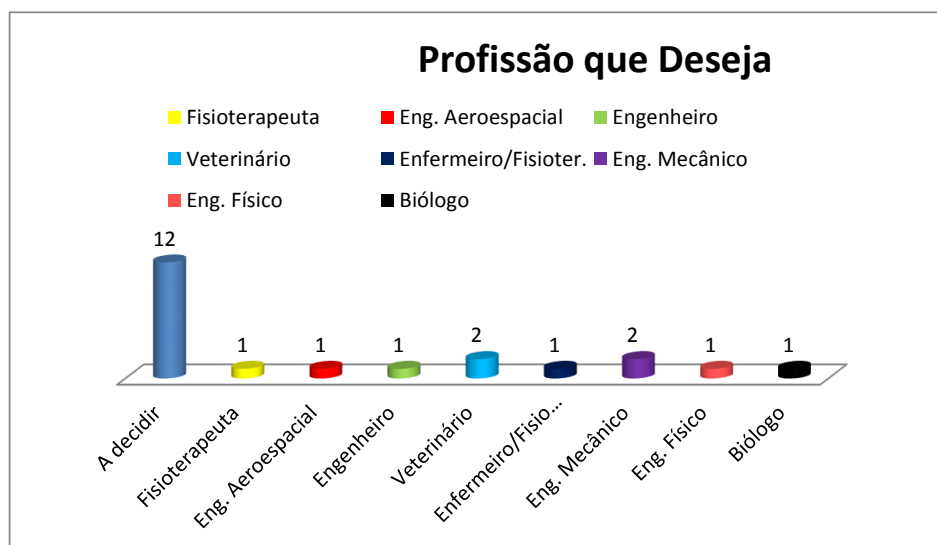
2.6 Motivações, interesses e expectativas





2. 8 Expectativas de futuro

Prosseguimento de estudos: 12º ano: 1 aluno Ensino Superior: 22 alunos



2.9 Ocupação dos tempos livres:

Actividades:	
1ª	Ver TV
2ª	Ouvir música
3ª	Praticar Desporto
4ª	Ler
5ª	Jogar no PC