

Índice

Introdução	1-2
Definição de objectivos do estagiário	3-4
Definição de objectivos da escola	5-8
Metodologia:	
➤ Amostra (nº alunos/turma)	9-12
➤ Planeamento (curto/médio/longo prazo)	12-30
Recursos Humanos	31-32
Recursos Materiais	33-35
Dificuldades Sentidas	36-37
Aspectos positivos	38-39
Aspectos negativos	40-41
Actividades não Lectivas	42
Conclusão	43
Recomendações	44
Bibliografia	45

Introdução

Este relatório final de estágio surge no seguimento do estágio curricular, que por sua vez é uma unidade curricular do 2º ano de Mestrado do curso Ensino Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este estágio, realizado na escola Quinta das Palmeiras, possuiu como base uma prática pedagógica. Esta prática ao longo do ano foi sempre supervisionada por um orientador que já leccionava na escola.

Este estágio tem como objectivo articular as competências adquiridas através da prática docente, permitindo aprofundar conhecimentos em diversos domínios tais como: científico, pedagógico-didático e social. Desenvolvendo competências como a observação e avaliação. Contribuir para a interacção escola-meio.

O estágio tentou abordar quatro grandes áreas de actividade que foram:

- Ensino-Aprendizagem: que corresponde à parte de leccionação e cooperação nas actividades planeadas nas turmas do orientador
- Direcção de Turma/Relação com o meio, o contacto com os encarregados de educação, protagonizada pelo director de turma.
- Desporto Escolar: actividade do grupo equipa e outras.
- Actividade de carácter Científico-Pedagógico

Assim, o estágio não se limitou só à parte de leccionação mas a um conjunto de áreas que abrangem todo o processo docente, de modo a proporcionar uma maior e melhor experiência ao estagiário. Este deverá atingir um conhecimento alargado e melhorado, e com um conjunto de experiências que lhe permitam no futuro ser um melhor professor.

Assim, ao longo do estágio tentei sempre estar presente e abordar com empenho e dedicação às 4 áreas atrás mencionadas.

Objectivos do estagiário

Este estágio foi o meu primeiro contacto com a profissão docente e com o contexto escolar.

Com este estágio vi uma oportunidade de aprender a ser professor, contribuindo e consolidando conhecimentos já adquiridos anteriormente tanto na licenciatura em Ciências do Desporto como no primeiro ano de mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Além de consolidar os conhecimentos adquiridos também tentei aplicá-los de modo a contribuir para a minha formação como docente e melhorar o processo ensino-aprendizagem. Espero ainda, através das vivências na escola, com os alunos, com os professores que já possuem experiência e traquejo na docência, espero ter adquirido outros conhecimentos e experiências que me permitam no futuro ser melhor professor, melhorando assim a minha intervenção.

Tive sempre como objectivo e preocupação, conseguir motivar e consciencializar os alunos para a prática da Educação Física, através de aulas diferenciadas/variadas e cativantes, além de, é evidente tentar desenvolver e melhorar as tecnologias dentro de cada unidade didáctica tendo sempre em conta os objectivos/competências de cada unidade.

Juntamente com o ponto anterior, tentei não só desenvolver no aluno a parte motora mas também a criança como um todo. Assim, com as aulas, pretendia desenvolver exercícios que fossem de encontro ao desenvolvimento do espírito crítico, criatividade dos alunos e que conseguissem dar resposta aos problemas que lhes fossem aparecendo, formando a criança no seu todo e prepará-lo como Homem, autónomo e um ser social.

Como o homem é um ser afectivo, outro dos objectivos foi ao nível do sócio afectivo, onde tentei desenvolver o trabalho e inter-ajuda dentro do grupo, assim como a iniciativa e a autonomia. Hoje em dia vivemos numa sociedade onde estamos constantemente a ser inseridos em grupos aos quais nos precisamos de adaptar constantemente se queremos evoluir.

Um ponto que tentei desenvolver foi o espírito desportivo e de fair-play, para que os alunos adquirissem consciência dos objectivos do jogo (ganhar) sem nunca perder a noção de que nem sempre os meios justificam os fins. Há limites, regras, que se devem cumprir e respeitar.

Outro objectivo que ambicionava enquanto estagiário, foi participar activamente e estar por dentro das actividades organizadas pela escola, ajudando assim a comunidade escolar, e estar em contacto com a mesma, estabelecendo uma boa relação e ambiência.

Fomentei, dentro das minhas aulas, o uso da terminologia correcta, adequada a cada faixa etária e tendo em conta os alunos com que trabalhava, tentando aplicar sempre os termos correctos e ajustados como também os conhecimentos e a matéria a ser leccionada.

Objectivos da Escola

Os objectivos da escola estavam presentes no projecto educativo da Escola Quinta das Palmeiras. Assim sendo, os objectivos da escola, citando o projecto educativo da Escola Quinta das Palmeiras são:

1- Objectivos gerais

1.1-Criar as condições que assegurem a estabilização e o desenvolvimento do Projecto Educativo da Escola, que aglutina diversas iniciativas e desenvolvimentos expressos nas diversas cláusulas a seguir;

1.2-Garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;

1.3-Apostar na qualidade do sucesso educativo;

1.4-Valorizar os saberes e a aprendizagem;

1.5- Incrementar a visão integrada de Currículo e Avaliação;

1.6- Valorizar as diferentes componentes e áreas do currículo;

1.7- Promover a participação e desenvolvimento cívico;

1.8- Enfatizar a articulação departamental e intra-departamental (diferentes grupos disciplinares);

1.9- Apostar na coerência e sequencialidade entre ciclos e a articulação destes com o ensino secundário;

- 1.10- Valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;
- 1.11- Rentabilizar a distribuição do serviço lectivo, tendo em conta critérios pedagógicos;
- 1.12- Garantir a Equidade e a Justiça;
- 1.13- Incentivar a articulação/ligação com as famílias;
- 1.14- Garantir que a concepção, planeamento e desenvolvimento da actividade educativa tem em conta as linhas e princípios orientadores do Projecto Educativo;
- 1.15- Assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos Recursos Humanos;
- 1.16- Apostar na qualidade, utilização e acessibilidade dos recursos;
- 1.17- Promover a motivação e empenho de todos;
- 1.18- Incentivar a abertura à Inovação;
- 1.19- Desenvolver parcerias, protocolos e projectos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- 1.20- Promover a avaliação interna e externa da escola;
- 1.21- Criar/Desenvolver um Centro Tecnológico através do qual se pretenderá atingir os seguintes objectivos:
 - 1.21.1- Impulsionar o sucesso educativo dos alunos com a utilização das novas tecnologias;

- 1.21.2- Integrar os professores no uso pleno das novas tecnologias em aula;
- 1.21.3- Fomentar a investigação de novas tecnologias aplicadas ao ensino/aprendizagem;
- 1.21.4- Promover a investigação de novas tecnologias aplicadas a alunos com Necessidades Educativas Especiais;
- 1.21.5- Combater a *info-exclusão* na sociedade local;
- 1.21.6- Desenvolver programas técnico-pedagógicos para alunos com Necessidades Educativas Especiais;
- 1.21.7- Estabelecer parcerias com instituições e empresas e locais.

2- Objectivos Operacionais

2.2- No Ensino Secundário:

- 2.2.1- Tender para 0% a taxa de abandono escolar;
- 2.2.2- Diminuir a taxa de insucesso escolar em 10%, nos cursos Científico-Humanísticos, não descurando uma aferição dos resultados obtidos nas classificações internas com as classificações de Exames;
- 2.2.3- Atingir a taxa global de sucesso escolar em valores iguais ou superiores a 80%;

2.2.4- Diminuir a taxa de insucesso em 10% nas disciplinas de Filosofia, Matemática, Línguas Estrangeiras e Físico-Química;

3- Reduzir a diferença entre as percentagens de aulas previstas e dadas de modo a atingir 100%.

Metodologia

Amostra

12ºD

A turma do 12º ano de escolaridade, da turma D, era constituída por vinte e sete alunos, doze do sexo feminino e quinze do sexo masculino, situados na faixa etária dos dezasseis/vinte anos. Na disciplina de Educação Física estão inscritos vinte e um alunos, dos quais nove do sexo feminino e doze do sexo masculino.

A turma do 12ºD, no geral é assídua exceptuando alguns casos particulares. Em termos de pontualidade apresentou alguns problemas e nem mesmo os avisos e as chamadas de atenção surtiam grande efeito. Esta turma nunca deu problemas sendo aplicada e motivada pois em cada exercício pedido empenhava-se sem que para isso o professor os tivesse de chamar a atenção. A relação entre o professor e os alunos foi boa no sentido de existir respeito mútuo e um bom ambiente de trabalho.

Os seguintes problemas/dificuldades foram diagnosticados através da informação dos anos transactos e no decurso das aulas. Os seguintes pontos foram apresentados no conselho de turma pelo director de turma:

- Dificuldades na expressão escrita e expressão oral
- Dificuldades na aquisição/relação de conhecimentos
- Dificuldades na compreensão e interpretação de ideias
- Dificuldades na aplicação de conhecimentos
- Dificuldades ao nível do raciocínio lógico e /ou abstracto
- Dificuldades de atenção/concentração

- Falta de hábitos e métodos de trabalho
- Imaturidade
- Fraca autonomia e iniciativa
- Assiduidade

Em anexo adiciono a caracterização que realizei dos alunos do 12º D, caracterização essa feita individualmente a cada aluno.

11ºC

A turma do 11º ano de escolaridade, da turma C, era constituída por vinte e quatro alunos, dezoito do sexo feminino e seis do sexo masculino, situando-se na faixa etária dos quinze/dezanove anos. Na disciplina de Educação Física estão inscritos vinte e um alunos, dos quais quinze do sexo feminino e seis do sexo masculino. Dois dos alunos (um rapaz e uma rapariga) inscritos a Educação Física pediram transferência para outra turma ou escola a meio do ano.

A turma do 11ºC, foi uma turma normalmente assídua, onde os alunos faltam pouco, mas má em termos de pontualidade, não se preocupando muito com os reiterados avisos e as chamadas de atenção. Foi uma turma, que, ao longo do ano, não deu problemas de maior. Apesar de, no geral, a turma ser pouco motivada na realização das actividades, acabavam por fazer o que lhes era pedido sem causar qualquer tipo de entraves ou problemas. A relação entre o professor e os alunos foi boa no sentido de haver respeito mútuo e um bom ambiente de trabalho.

Os seguintes problemas/dificuldades foram diagnosticados através da informação dos anos transactos e no decurso das aulas. Os seguintes pontos foram apresentados no conselho de turma pelo director de turma:

- Algumas dificuldades de atenção;

- Falta de métodos e hábitos de trabalho.
- Dificuldades relativas à expressão escrita, designadamente pobreza vocabular
- Dificuldades ortografia,
- Dificuldades sintaxe,
- Dificuldades coesão textual e pontuação, detectadas em vários alunos da turma.

Em anexo adiciono a caracterização que realizei dos alunos do 11º C, essa caracterização é individual.

Metodologia

Planeamento Anual (Longo Prazo)

A elaboração do plano de actividades anual, foi realizada pelos 3 professores estagiários (inclusivé por mim), e teve em consideração vários factores tais como, proporcionar um desenvolvimento das capacidades motoras, sócio afectivas e cognitivas.

A escolha das modalidades, assim como a programação das mesmas teve em conta várias condicionantes, que passo a referir de seguida:

- ❖ As unidades didácticas escolhidas foram de encontro ao Programa Nacional de Educação Física que nos diz: 2 jogos Desportivos colectivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Actividades Exploração Natureza, etc.).
- ❖ Outro ponto que tive em consideração, foi o planeamento das modalidades presentes na escola, elaborado pelo Grupo de Educação Física onde, para cada ano de escolaridade, existe um determinado intervalo de aulas para cada modalidade. Existem também as actividades alternativas, onde o professor pode decidir qual a modalidade a realizar.
- ❖ Tendo em consideração as 6 modalidades do ensino Secundário presentes no Programa Nacional de Educação Física, e de modo a poder haver uma melhor evolução e aprendizagem por parte dos alunos, optamos por colocar em cada período duas dessas actividades de modo a que os alunos tivessem um contacto contínuo num curto espaço de tempo, de modo a otimizar o desenvolvimento das capacidades do aluno.
- ❖ A rotação das instalações desportivas da escola (espaço disponível), pré-estabelecida, foi outra das condicionantes nas escolhas do planeamento anual, de

modo a que as modalidades pudessem ser encaixadas no espaço que melhor se destinava à sua prática.

- ❖ O tempo, as condições atmosféricas foram outra condicionante dentro do planeamento anual. As aulas leccionadas no exterior estavam penderes das condições atmosféricas, assim, em dias de chuva, as aulas que estivessem programadas para o exterior eram alteradas para o pavilhão (dividido em 2 partes).
- ❖ As 2 unidades didácticas de Desportos colectivos foram postas em votação dentro de cada turma de modo a ser uma escolha democrática e justa para todos os alunos. Embora tenha havido um pouco de discussão nas modalidades no 12º ano pois os rapazes criam futebol e as raparigas não.

Tendo em conta as condicionantes anteriores, o nosso núcleo de estágio optou por dividir as modalidades da seguinte forma, para o 11ºC:

1º Período – Ginástica, Basquetebol e Actividades Alternativas

2º Período – Andebol e Corfebol e Actividades Alternativas

3º Período – Badmington e Dança e Actividades Alternativas

Para cada uma das modalidades anteriores, o planeamento das modalidades do grupo de Educação Física, presente na Escola Quinta das Palmeiras distribui as modalidades anteriormente referidas da seguinte forma:

	Actividades Gímnicas	Basquetebol	Andebol	Corfebol	Badminton	Dança
11ºANO	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13- 15	Nº de aulas13- 15	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13- 15

Tendo em conta as condicionantes anteriores o nosso núcleo de estágio optou por dividir as modalidades da seguinte forma para o 12ºD:

1º Período – Atletismo e Futsal e Actividades Alternativas

2º Período – Basquetebol e Corfebol e Actividades Alternativas

3º Período – Badminton e Dança e Actividades Alternativas

Para cada uma das modalidades anteriores, o planeamento das modalidades do grupo de Educação Física, presente na Escola Quinta das Palmeiras distribui as modalidades anteriormente referidas da seguinte forma:

	Atletismo	Basquetebol	Corfebol	Futsal	Badminton	Dança
11ºANO	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13- 15	Nº de aulas13- 15	Nº de aulas13-15	Nº de aulas13- 15

Como o 12º ano, tinha realizado no ano anterior Actividades Gímnicas, optou-se por realizar a unidade didáctica de Atletismo de modo a proporcionar um variado leque de vivências nas diferentes modalidades.

Este planeamento não se mostrou imutável, estando sujeito a algumas modificações que foram de encontro às necessidades dos alunos ou qualquer outro motivo que não permitiu o cumprimento com o plano pré-estabelecido.

As modificações anteriormente referidas foram sendo efectuadas por cada estagiário à medida que foram sentido a necessidade.

O resultado desta planificação de longo prazo segue nas páginas seguintes com 2 quadros da calendarização anual da disciplina de Educação Física para as turmas do 11ºC e 12ºD.

Calendarização anual da disciplina de Educação Física 11º

	S	T	Q	O	S	S	T	Q	O	S	S	T	Q	O	S	S	T	Q	O	S	S	T	Q	O	S	S	T			
SETEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
OUTUBRO																														
NOVEMBRO																														
DEZEMBRO																														
JANEIRO																														
FEBREIRO																														
MARÇO																														
ABRIL																														
MAYO																														
JUNHO																														

Exterior
 Pavilhão
 Ginásio
 Início das aulas
 Fim do ano lectivo

1º Período:	Bas - Basquetebol	G - Ginástica	AA - Voleibol
2º Período:	A - Andebol	C - Corfebol	AA - Futsal
3º Período:	Bad - Badminton	D - Dança	AA -

Planeamento Curto/Médio Prazo

Para a leccionação, como o orientador ficou com 2 turmas e os estagiários eram 3, foi discutido o modo de como dividir o tempo de leccionação e chegou-se a um entendimento. Foi decidido que se devia dividir os períodos pelos estagiários de maneira a haver uma igualdade de tempo e oportunidades de dar aulas. Assim, cada estagiário ia leccionar com uma turma por período, excepto num que ficaria reservado para outras actividades.

Visto o ponto anterior fiquei de leccionar o 12º ano durante o primeiro período enquanto o Prof. estagiário Bruno Coelho ficava com o 11º ano neste período. Durante o segundo período dei aulas ao 11º ano enquanto o Prof. estagiário Carlos Araújo deu ao 12º ano. No último período o Prof. estagiário Carlos Araújo ficou com o 12º ano e o Prof. estagiário Bruno Coelho com o 11º ano.

O estagiário sabendo qual a turma e em que período devia leccionar, já sabia quais as modalidades e quando estas deviam ser dadas durante os períodos. Tendo este conhecimento pôde planear e estruturar as unidades didácticas nesse período (planeamento curto/médio prazo).

Todos os períodos ficou estipulado que no início, deveria ser realizado uma avaliação das capacidades motoras, através do programa Fitnessgram, de modo a ver qual a evolução dos alunos ao longo dos 3 períodos.

A fase inicial de todas as minhas aulas começava com a recepção dos alunos onde nesse tempo era realizada:

- A chamada para ver se estava a faltar algum aluno e de modo a controlar quem tinha chegado atrasado.
- Relembra a matéria da última aula e dúvidas que os alunos tivessem.
- Um breve diálogo sobre o que se ia passar nessa aula.

Após a recepção, era realizada a mobilização geral que consistia em duas fases (1 p.59):

1ª Fase (fase geral) – Composta por uma corrida de cinco minutos, onde para além da corrida eram realizados vários exercícios (ex: rodar os braços para a frente e para trás, corrida lateral, skipping, etc).

2ª Fase (fase específica) – Realizava-se alongamentos, onde solicitava um aluno para orientar os mesmos de modo a fomentar autónomos e também dar algum sentido de responsabilidade.

A fase final das aulas também se divide em duas fases, que eram elas:

1ª Fase – Era realizado o retorno à calma, através de alongamentos. Onde como na 2ª fase da mobilização geral era da responsabilidade de um aluno, acompanhado e supervisionado por mim.

2ª Fase – Diálogo com os alunos sobre as actividades e dúvidas que tivessem naquela aula.

As primeiras aulas de cada turma destinaram-se a conhecer melhor os alunos, o modo como se relacionam entre eles e mesmo com o professor, entre outros. Neste sentido, realizei aulas com actividades de dinâmica de grupo.

A primeira e por ventura a segunda aula de cada unidade didáctica, conforme necessário, consistiu numa aula de diagnóstico de maneira a poder avaliar o estado em que os alunos se encontravam dentro daquela unidade didáctica. Isto, permitia-me uma melhor programação das futuras aulas, visto dar-me a conhecer a turma e o nível a que cada aluno estava, quais as suas capacidades e limites. Após esta aula de diagnóstico, e junto com o Programa Nacional de Educação Física é que realizava o planeamento da unidade didáctica para aquele período.

A primeira turma sobre a qual realizei o planeamento, foi ao 12º ano no 1º período em que as unidades didácticas foram:

- Atletismo,
- Futsal

➤ Voleibol

No princípio de todas as unidades didácticas, para melhor orientar e continuar o trabalho anteriormente realizado em anos anteriores, consulte o Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos e as tabelas e objectivos do Departamento de Ciências do Desporto, da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Atletismo

Na unidade didáctica do atletismo, para alunos do 12º ano o programa definido é o nível avançado. Assim o Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos diz-nos para Atletismo de nível avançado é:

1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas acções, cumprindo as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material.

2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.

3 - Efectua **corridas de velocidade**, *em competição*, **partindo agachado em tacos**.

Acelera até à velocidade maximal, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

4 - *Em competição* de **corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m)**, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.

5 - Efectua uma **corrida de barreiras (50 m a 100 m)**, *em competição*, com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida,

passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

6 - **Salta em comprimento**, *em competição*, com a **técnica de voo na passada**, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final de voo, inclinando o tronco à frente para recepção na caixa de saltos.

7 - **Salta em altura**, *em competição*, com a **técnica de Fosbury Flop**, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em L) na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

Tendo em conta o diagnóstico efectuado, reparei que em grande parte das modalidades referidas anteriormente e tendo em conta os objectivos propostos, os alunos estavam muito aquém do exigido a alunos do 12º ano. Só poucos casos conseguiam atingir os objectivos propostos para o este ano de escolaridade. Assim vendo as modalidades abordadas dentro do atletismo:

Corrida Velocidade: Após ter realizado o diagnóstico e ter me informado se os alunos já tinham realizado esta modalidade ou não, reparei que grande parte não sabia muito bem como trabalhar com os blocos nem o modo de como os usar. Assim sendo optei por começar por explicar tudo do principio e realizar exercícios com um grau de dificuldade mais baixo e de maneira a que houvesse uma progressão até aos objectivos pretendidos para alunos do 12º ano.

Corrida estafetas: Depois de ter efectuado o diagnóstico reparei que os alunos já sabiam as 2 técnicas de transmissão de testemunho (ascendente e descendente). A dificuldade que eles tinham era conseguir transmitir o testemunho dentro da área destinada a esse fim e sem haver desaceleração. Planeei as aulas seguintes de modo a treinar a transmissão do testemunho, nos limites designados e sem que haja perda de velocidade.

Corrida barreiras: Diagnostiquei que os alunos conseguiam e sabiam a técnica de passar as barreiras, no entanto, tinham grande dificuldade em conseguir manter o ritmo de 3 passadas entre as barreiras. Deste modo, programei as aulas desta modalidade, no sentido de haver uma evolução na corrida entre barreiras e melhorar a passagem das barreiras.

Salto em comprimento: Os alunos nesta modalidade tinham grande dificuldade em realizar a transição da corrida para o salto. As aulas desta modalidade foram pensadas de modo a haver uma progressão desta transição e posteriormente os exercícios foram de encontro ao melhoramento da técnica de voo na passada (os alunos não sabiam os aspectos técnico muito bem).

Salto em altura: Nesta modalidade os alunos sabiam teoricamente efectuar o salto, no entanto, quando realizavam não conseguiam passar a teoria a prática. Os exercícios, foram pensados de modo a haver uma evolução. Inicialmente, começar com uma técnica mais simples (salto tesoura) e evoluindo para a técnica *Fosbury Flop*.

Futsal

Na unidade didáctica de Futsal, para alunos do 12º ano o programa definido é o nível avançado. Assim na programação das aulas tive em conta o que o Programa de Educação Física 10º,11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos diz para o nível avançado de Futsal.

Como já referi, de modo a poder programar e conhecer melhor os alunos, naquela modalidade é realizado o diagnóstico na fase inicial de cada unidade didáctica.

Quando realizei o diagnóstico do Futsal reparei que a turma encontrava-se em dois extremos e ainda havia alunos que estavam no meio desses extremos. No sentido de que, havia alunos que sabiam passar, rematar, desmarcar-se, conhecimento das regras, sabiam em situação de jogo o que fazer tanto no ataque como na defesa e estavam bem organizados em jogo estruturalmente. E depois havia alunos (principalmente e maioritariamente do sexo feminino) que nem sabiam passar ou controlar a bola correctamente.

Visto isto, e de modo a não prejudicar nenhum dos dois criei estratégias. Pois ter só exercícios muito fáceis os alunos que já sabiam fazer facilmente iam cair em desmotivação. Ou o contrário exercícios muito difíceis os que não sabiam fazer bem poderiam ficar desmotivados.

Uma das estratégias foi começar com exercícios progressivos de passe e controle de bola de modo a desenvolver os que estavam mais atrasados e também melhorar os que já sabiam realizar os gestos técnicos. E num fase posterior da aula começar a incluir exercícios de jogo um com o outro (por exemplo 1 contra 1 ou 2 contra 1) e até mesmo jogo formal.

Outra das estratégias que optei, foi de dividir a turma em 2 metades, uma metade com os alunos com competências mais desenvolvidas no Futsal e a outra metade com os alunos que estavam menos desenvolvidos. O que até correu bem visto quando estavam todos juntos a realizar os exercícios, os alunos menos desenvolvidos queixavam-se que não conseguiam acompanhar e desmotivavam e desinteressavam-se.

Voleibol

O Voleibol foi a unidade didáctica escolhida por mim como actividade alternativa para este período. O nível para alunos de 12º ano nesta unidade didáctica é avançado.

Através do diagnóstico realizado, consegui perceber que os alunos tinham conhecimento de grande parte das regras e dos gestos técnicos, apesar de alguns dos gestos não estarem a ser bem realizados.

Os gestos técnicos onde os alunos sentiam mais dificuldades eram a realizar a manchete (conseguiam receber a bola, mas não conseguiam controlar a bola de maneira a esta ir para onde eles queriam), e o serviço (grande parte das vezes as bolas eram atiradas directamente para fora). Numa parte mais avançada os exercícios foram incluindo passe/remate/bloco e recepção. Na fase final das aulas para aplicar os conhecimentos e ir de encontro com os objectivos do programa era realizado situação de jogo.

No segundo período realizei o planeamento do 11º ano e as unidades didácticas para este período foram:

- Andebol
- Corfebol
- Futsal

Andebol

Na unidade didáctica do andebol, para alunos do 11º ano o programa definido é o nível avançado. Assim o Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos diz-nos para o futsal de nível avançado é:

1-Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2-Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3-Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.

4-Em situação de *jogo formal 7 x 7*:

4.1-Após recuperação de bola pela sua equipa:

4.1.1-Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.

4.1.2-Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

4.1.3-Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.

4.2-Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das acções anteriores), colabora nas acções ofensivas da sua equipa, iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a recepção. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo:

4.2.1-Na situação de *jogador com posse de bola*, e sem condições de finalização (imediate ou em 1 x 1):

4.2.1.1-Ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário, para passar a bola a um companheiro liberto.

4.2.1.2-Colabora no cruzamento com outro jogador, escolhendo e realizando a acção seguinte adequada à continuidade das acções ofensivas da sua equipa (de preferência para receber de novo a bola).

4.2.1.3-Se, na sequência de um cruzamento, recebe a bola em posição ofensiva e oportuna, remata utilizando a técnica adequada à situação ou, na impossibilidade de o fazer, passa a um companheiro em posição mais ofensiva.

4.2.1.4-Ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário directo, deixando-o no bloqueio, progredindo (utilizando o drible ou os apoios) para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável.

4.2.2-Quando em situação de *jogador sem posse de bola*:

4.2.2.1-Ataca a defesa, aproveitando sucessivamente o espaço entre duas defesas, após erro de marcação ou de atitude (penetrações sucessivas), ou por cruzamento, de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização.

4.2.2.2-Executa entradas, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas acções que garantam a ofensividade da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou recepção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as acções dos defesas.

4.2.3-Quando em *situação de jogador pivô* com posse de bola, desenquadra o seu adversário directo, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para finalizar com técnica de remate adequada.

4.2.4-Quando em *situação de jogador pivô sem posse de bola*:

4.2.4.1-Bloqueia qualquer jogador da defesa, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.

4.2.4.2-Realiza bloqueios laterais ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização.

4.2.4.3-Na sequência dos bloqueios que realiza, desfaz o bloqueio, ganhando posição favorável à recepção da bola em condições de finalização.

4.2.4.4-Realiza *ecrã* (sozinho ou com companheiro que entrou a 2º pivô), de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis.

4.3-Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo, ocupando de novo o seu posto específico e dando continuidade à circulação da bola.

4.4-Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida, mantendo o controlo visual da bola e ocupando o espaço de acordo com a sua posição no campo, recuperando rapidamente para o seu meio-campo, independentemente do seu lugar específico na defesa:

4.4.1-Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.

4.4.2-Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua acção, tentando impedir a recepção (corta as linhas de passe) ou interceptar o passe, sempre que possível.

4.4.3-Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

4.5-Impedida a finalização rápida da equipa adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa à zona 5:1 aberta, enquanto decorre a organização do ataque:

4.5.1-Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo (com movimentos rápidos de pernas e braços), em função da circulação da bola e do movimento do jogador com bola, reduzindo o espaço ofensivo.

4.5.2-Marca de perto o jogador com posse da bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o bloco, tentando impedir a finalização da sua acção.

4.5.3-Em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, divide a responsabilidade de marcação com um companheiro, efectuando uma troca adequada de marcação, ou de posições (deslizamento), tendo como referência a posição da bola e a distribuição dos jogadores atacantes.

4.5.4-Face à realização de bloqueios concretizados pelos atacantes, utiliza o contra-bloqueio.

4.5.5-Coopera com os companheiros na organização das acções defensivas da sua equipa, através da ajuda mútua/dobra, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários.

4.6-Na situação de defesa, *como guarda-redes*:

4.6.1-Enquadra-se constantemente com a bola (sem perder a noção da sua posição relativa à baliza), ocupando o maior espaço possível, e tentando impedir que a bola entre na baliza.

4.6.2-Se recupera a posse da bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (directo), ou, na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (apoiado).

4.6.3-Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

5-Realiza com correcção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as acções referidas anteriormente e ainda: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate em queda, d) remate em mergulho, e) remate de anca, f) remate por baixo, g) penetrações sucessivas, h) cruzamentos, i) bloqueios, j) entradas, l) ecrãs, m) deslocamentos ofensivos, n) deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo), o) troca de adversários, p) troca de posições (deslizamento), q) bloco, r) ajuda/dobra, s) contra-bloqueio.

Com base no programa de Andebol de 11º ano e após ter feito o diagnóstico da turma, reparei que havia uma grande diferença entre o que os alunos já deveriam dominar e o que deveriam aprender este ano, e aquilo que eles realmente sabiam fazer. Grande parte dos alunos não conseguia controlar a bola, e mesmo no passe executavam mas com alguma dificuldade no gesto técnico. O conhecimento das regras era insuficiente, havendo várias falhas ao nível das regras.

A estratégia que adoptei para esta unidade didáctica foi começar por desenvolver e consolidar os gestos técnicos de passe, remate e também o controlo de bola, de modo a poder chegar aos objectivos pretendidos pelo programa. Assim, as aulas começavam

num nível baixo de desenvolvimento dos gestos técnicos e ia avançando de maneira a conseguir chegar a jogo formal com regras e organização táctica.

Mais tarde os exercícios foram evoluindo e o nível dos mesmos foi subindo, onde além de passe tentava incluir no mesmo exercício vários gestos (ex: passe, recepção, remate). No fim de todas as aulas, havia um tempo para o jogo formal, onde um dos aspectos que mais foquei foi a organização e eles terem consciência das regras e das posições onde estar colocados tanto a defender como a atacar. Esta fase tentava ir de encontro com os objectivos definidos no programa que estão anteriormente citados.

Corfebol

Na unidade didáctica de corfebol, para alunos do 11º ano o programa definido é o nível introdutório. Assim o Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos diz-nos para o Corfebol de nível introdutório é:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 - Em *situação de jogo 8 x 8*:

4.1 - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque, e opta por:

4.1.1 - Lançar parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras).

4.1.2 - Passar correcta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação.

4.2 - Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor directo, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.

4.3 - Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

4.4 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor directo, procurando impedir a recepção, dificultar o passe e a concretização e participar no ressalto.

5 - Realiza com oportunidade e correcção global, *em situação de jogo ou em exercícioscritério*, as acções técnicas: a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de recepção e g) marcação.

Na unidade didáctica de Corfebol os alunos até tinham conhecimento das regras e de quais os gestos técnicos que constituem o Corfebol apesar de haver um ou outro gesto que não estava bem consolidado.

Essas excepções eram o passe de ombro, em que alguns alunos não conseguiam e não sabiam o gesto correctamente. E o lançamento na passada que muito poucos alunos conseguiam executar este lançamento sem dar nenhum passe, o erro mais comum neste lançamento é dar passos como no basquetebol, aspecto que vai contra as regras do Corfebol.

Assim nesta unidade didáctica, como os alunos já tinham conhecimento aprofundado das regras e da maioria dos gestos técnicos, realizei nas primeiras aulas exercícios para consolidar e desenvolver os gestos que não estavam tão bem desenvolvidos, mas não só. Também houve exercícios com situações mais avançadas de lançamentos/ressalto e de 2 para 1 por exemplo que tinham de jogar em equipa para conseguir chegar ao objectivo. E na fase final das aulas havia o jogo formal de modo a ir de encontro com os objectivos propostos pelo Programa Nacional.

Futsal

O Futsal foi a unidade didáctica escolhida por mim como actividade alternativa para o 2º período. O nível para alunos de 11º ano nesta unidade didáctica é avançado.

Esta turma ao contrário do 12º ano os alunos na sua grande maioria eram fracos a nível dos gestos técnicos (como por exemplo: passe, remate controlo de bola).

Assim para todos os alunos houve a preocupação de se começar com exercícios de passe e controlo de bola. Só numa fase posterior se incluiu exercícios com um grau de exigência superior, em que já havia o jogo com o companheiro ou com o adversário.

Recursos Humanos

Durante o estágio, os principais recursos humanos que me auxiliaram e ampararam, estão relacionados com o grupo de educação física e funcionários do gimnodesportivo.

Ao longo deste ano de estágio o Professor de Educação Física e meu Orientador de Estágio foi fundamental na minha aprendizagem e evolução como professor. Aconselhou-me quando precisei. Deu-me orientações e direccionou-me para caminhos que considerou mais correctos. Apresentou-me o feedback daquilo que fiz de forma correcta e também do que não estava tão bem.

O meu grupo de estágio foi outro dos recursos humanos, durante este ano. Foi entre os 3 Professores Estagiários que houve uma grande colaboração, entreajuda, que nos permitiu atingir os objectivos e metas a que nos propusemos, tanto a nível individual como a nível colectivo enquanto grupo de estágio. Esta cooperação permitiu-nos uma melhor evolução a nível de leccionação, e por vezes, havia entre nós críticas construtivas ao trabalho que estava a ser realizado, o que permitia uma melhor evolução e correcção.

Também o grupo de educação física, e com isto refiro-me a todos os Professores de Educação Física presentes na escola, foram de grande ajuda quando necessitei dela. Deste modo senti-me bem acolhido no grupo.

Além do grupo também os dois funcionários do pavilhão foram muito receptivos à minha chegada e inclusão no grupo de Educação Física. Não colocaram nenhum entrave ou complicação. Mostraram-se disponíveis para qualquer coisa que precisasse e fosse das suas competências.

Todos os recursos humanos referidos anteriormente actuaram directamente comigo dentro do estágio, quer na leccionação quer nas actividades organizadas pelo grupo de Educação Física.

Houve outros recursos humanos que não actuaram directamente no funcionamento das aulas ou actividades mas que, indirectamente, também contribuíram para o bom funcionamento. Estou-me a referir tanto a parte directiva da escola, como à secretaria e todos os restantes funcionários que trabalham para o bom funcionamento da escola.

Os restantes núcleos de estágio presentes na Escola Quinta das Palmeiras, foram outro dos recursos humanos. Houve uma colaboração entre todos os grupos de estágio de modo a realizar uma actividade (percurso de orientação).

Outro dos recursos humanos e não menos importante foram os alunos das turmas que leccionei. Eles foram a minha amostra, foi a eles que leccionei e com eles tomei contacto pela primeira vez com a profissão de professor.

Recursos Materiais

Os recursos materiais usados durante as aulas, foram de encontro às necessidades das modalidades abordadas e conforme o material que fosse pertinente para aquela aula e para o tipo de exercícios pretendidos. Além disso, a escolha do material também tinha de ir de encontro ao material que estava disponível na escola Secundária Quinta das Palmeiras, que no decorrer do ano achei que o material disponível chegava apesar de algumas vezes não estar no melhor estado.

Assim a escolha dos materiais foi de encontro às unidades didáticas por mim leccionadas que foram: Atletismo, Futsal, Voleibol, Andebol e Corfebol.

Para estas modalidades o material que havia disponível na escola a modo de ser usado foi:

Atletismo

- Barreiras: oito em estado razoável e 4 em mau estado.
- Blocos de partida: seis em estado razoável e três em mau estado.
- Testemunhos metálicos: seis em estado razoável.
- Testemunhos de plástico: 6 em estado razoável.
- Fasquia elástica para salto em altura: 1 em estado razoável.
- Fasquia metálica para salto em altura: 1 em mau estado.
- Postes para salto em altura: 2 em estado razoável.
- Fita métrica de 50 metros

Futsal

- 53 Bolas novas de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 16 Bolas em estado razoável de várias marcas, vários tipos e tamanhos.

- 4 Bolas em mau estado.
- 4 Balizas exteriores em estado razoável.
- 2 Balizas interiores em estado razoável.

Voleibol

- 30 Bolas novas de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 15 Bolas razoáveis de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 9 Bolas em mau estado de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 4 Postes em estado razoável
- 7 Redes em estado razoável e 1 em mau estado
- 1 Elástico de iniciação

Andebol

- 27 Bolas novas de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 40 Bolas razoáveis de várias marcas, vários tipos e tamanhos.
- 2 Bolas em mau estado.

Corfebol

- 2 Cestos de corfebol em estado razoável.
- 2 Cestos de corfebol em mau estado.
- 5 Bolas em estado razoável.

Outro Material de Apoio

- 19 Cones em estado razoável de marcação laranjas

A escola possui um gimnodesportivo constituído por: pavilhão, ginásio, 2 balneários masculinos e 2 balneários femininos, WC para funcionários e sala de professores que possui 1 WC e 1 balneário.

Para além deste material que foi usado ou poderia ter sido utilizado nas aulas leccionadas, foi necessário espaço para a realização das mesmas.

Para isso foram usados 3 espaços:

1. Pavilhão (com 2 tabelas de basquete e 2 balizas de futebol).
2. Ginásio (onde se encontram os espaldares e o equipamento para a ginástica).
3. Espaço exterior (constituído por 2 campos, cada um possui 2 balizas, 4 cestos de basquetebol e 1 caixa de saltos com respectiva pista).

Outro dos materiais usados no decorrer das aulas foi o manual que a escola escolheu para o secundário.

Dificuldades Sentidas

A primeira dificuldade que senti mal cheguei à escola foi o pedido de realização do planeamento anual, já que nunca tínhamos feito nenhum nem sequer tínhamos muito bem a noção do que era, nem para que servia e muito menos de como deveria ser feito. Assim, senti dificuldades na realização tanto do planeamento anual (realizado pelo grupo de estágio) como também do planeamento das unidades didáticas visto nunca ter realizado nenhum, nem nunca ter presenciado a realização ou mesmo um planeamento já elaborado. Neste ponto o orientador deu uma ajuda mas também valeu a pesquisa e esforço de modo a conseguir ultrapassar este obstáculo.

Outra das dificuldades foi a realização do primeiro plano de aula e até a leccionação da primeira aula. Nunca tinha feito um plano de aula para esta faixa etária e para um grupo tão grande. Já o tinha feito, sim, para pessoas conhecidas, ou seja, para colegas dos quais eu já conhecia as limitações e capacidades, podendo assim mais facilmente quais os exercícios a realizar.

Senti uma grande discrepância entre aquilo que se aprende na universidade, aquilo que pensava em relação à escola e a realidade que é a exigência da leccionação das aulas.

Decorar, saber os nomes dos alunos foi outra dificuldade que senti, pois eram bastantes alunos e ter de saber os seus nomes num curto espaço de tempo não foi fácil. Para melhorar este aspecto, no início de todas as aulas mesmo que estivessem todos os alunos fazia a chamada, de modo a decorar os nomes. Outra estratégia usada por mim para decorar os nomes foi, sempre que me dirigia a um aluno, perguntava-lhe sempre o nome o que resultou bastante bem, permitindo-me decorar os nomes mais rápido do que até aí.

Elaborar os testes foi outra das dificuldades que senti. Não tinha grande noção se o teste que eu tinha elaborado era exequível no tempo previsto, ou era preciso mais. Ou então, pelo contrário, se o teste estava muito pequeno para o tempo previsto e necessitava de alterar algumas perguntas ou até acrescentar mais algumas perguntas.

No controlo dos alunos também senti algumas dificuldades. Não ao nível do controlo disciplinar, nem de comportamento mas no controlo dos pequenos pormenores, tal como já referi anteriormente no controlo de uso de acessórios. Alguns conseguiam esconder e dissimular melhor o seu uso.

Senti dificuldades na observação global de todos os alunos num exercício independente. Foi-me difícil observar e resolver todos os problemas individuais na execução do exercício.

Aspectos Positivos

O principal aspecto positivo que este estágio trouxe para mim foi a experiência e o primeiro contacto que tive como docente.

Assim, e no seguimento do primeiro ponto, um dos aspectos positivos foi a realização/concepção dos planos de aula. Com o decorrer do ano e das aulas senti um maior à-vontade tanto a realizar os planos de aula como notei também uma evolução nos mesmos, tanto nos exercícios propostos como nos tempos de cada exercício.

O controlo disciplinar conseguido dentro das aulas foi atingido. Nunca houve qualquer problema de falta de educação, de alunos mal-educados, problemas de comportamento, entre outros. Tanto no 11^oC como no 12^aD nunca houve nenhum problema ao nível disciplinar da turma ou com qualquer aluno.

Houve uma evolução minha na leccionação das aulas no sentido de melhorar e conseguir ajustar os planos de aula ao diagnóstico efectuado durante a aula. Isto é, à medida que o diagnóstico ia sendo realizado, tentava ajustar os exercícios da aula para ir de encontro a esses erros/lacunas dos alunos de modo a desenvolver/melhorar os aspectos menos positivos.

Nas aulas houve sempre a preocupação de haver encadeamento entre os objectivos e os exercícios da aula, de forma a haver um seguimento nos conteúdos e nas matérias. Isto é, havia sempre a preocupação de, às unidades didácticas seguissem exercícios que levassem os alunos a ter uma boa evolução e que no final conseguissem alcançar os objectivos pretendidos para aquela unidade didáctica. Mesmo dentro das aulas os exercícios eram pensados de modo a que, o grau de dificuldade do exercício fosse evoluindo com o decorrer da aula.

A avaliação foi contínua, tentando ao longo do ano avaliar os alunos tanto a nível de comportamento, como a nível social e motor.

Através das críticas que me iam sendo apontados quer pelo grupo de estágio quer pelo orientador de estágio tentei sempre, tê-las em consideração e melhorar sempre que possível. Nunca deixando de lado as críticas construtivas que me eram feitas.

O Projecto Palmeiras Mais e Melhor Saúde (PMMS) foi um dos aspectos positivos que nós (grupo de estágio) conseguimos dinamizar e trazer tanto para nós, como para os alunos, como para a escola. Pois através deste projecto que conseguimos dinamizar várias actividades diferenciadas para os alunos presentes no projecto. Além disso também criamos actividades abertas aos alunos, professores e funcionários interessados em participar.

Aspectos Negativos

Uma das dificuldades que tive e continuo a ter apesar de já ter dado algumas aulas é verificar se os alunos trazem adereços ou pastilha elástica, coisas que são proibidas numa aula de ginástica. Embora os alunos saibam, continuam a usá-los.

Outra dificuldade é conseguir visualizar vinte ou mais alunos ao mesmo tempo para obter um diagnóstico individual e prescrição para cada um deles.

Em alguns exercícios, certos alunos caíam em desmotivação porque embora os exercícios estivessem bem pensados, talvez por não haver competição ou qualquer tipo de castigo, eles ficavam desinteressados e sem motivação. Outra das razões possíveis para os alunos desmotivarem era o grau de dificuldade que o exercício representava para eles. Enquanto para uns era desmotivante, para outros era de grande interesse e motivação.

Para mim, um dos aspectos negativos do estágio, foi o meu grupo de estágio dar aulas apenas a turmas de ensino secundário (12º ano e 11ºano). Não cheguei a ter a oportunidade e qualquer experiência com alunos do 3ºciclo.

Penso que 2 períodos de aulas a uma turma foi pouco. O número de aulas leccionado por cada estagiário foi curto, devia-nos ter sido dado um maior número de turmas de modo a possibilitar um maior leque de experiências.

O espaço foi um dos aspectos negativos presentes na escola Quinta das Palmeiras. As aulas estavam condicionadas desde o início, consoante a rotatividade de espaço implementado na escola. Isto tem vantagens e desvantagens, por exemplo, queríamos fazer uma aula de actividades gímnicas, mas se o espaço destinado a essa aula estivesse ocupado tínhamos que optar por outra actividade. Outro senão da rotatividade de espaços é a dificuldade que o professor enfrenta quando quer dar continuidade a uma unidade didáctica. O professor tem de esperar dois tempos para conseguir dar continuidade à modalidade.

Por outro lado a aula está sempre pendente das condições climatéricas. Se estiver a chover a aula que já estava programada tem de ser alterada, obrigando a ir para o pavilhão com a conseqüente redução do espaço.

Actividades não Lectivas

Para além da leccionação, durante o estágio participei em diversas actividades extra que são elas:

A.T.L. - Esta actividade surgiu de um convite por parte da escola, se poderíamos assegurar durante o ano lectivo as aulas de Educação Física aos alunos do A.T.L., convite que nós aceitamos. A faixa etária que fazia parte desta actividade era variada ia desde os seis aos onze anos de idade.

PMMS- Foi o projecto criada pelo grupo de estágio, em que o público-alvo deste projecto era crianças com excesso de peso. Teve diversas actividades tais como: laboratório de educação física, consultas de nutricionismo, passeios pedestres, aulas de ginásio, massagens terapêuticas e piscina.

Percurso de orientação – No dia da escola foi organizado por todos os núcleos de estágio da Escola Quinta das Palmeiras um percurso de orientação. Pretendeu-se com ela a dinamização do meio escolar, procurando através da actividade desportiva, cativar diferentes populações alvo. Proporcionar um vasto leque de vivencias e despoletar o gosto pela actividade desportiva. Ainda de referir que esta actividade desportiva favoreceu as relações sociais entre todos os participantes, fundamentais para o desenvolvimento e adaptação ao ambiente escolar e á sociedade onde o individuo se encontra inserido.

Jogos de Futsal – Tinha como objectivos, a dinamização do meio escolar, o fortalecimento das relações sociais que envolvem a comunidade escolar, cativar diferentes populações alvo: alunos, professores e funcionários. Esta actividade decorria todas as terças feiras.

Conclusão

No decorrer deste ano lectivo ganhei e presenciei experiências novas. Estas experiências foram a vários níveis, o que me proporcionou um enriquecimento de conhecimentos na Profissão de Professor.

O estágio foi muito útil no sentido de desenvolver e tomar consciência do que é a profissão docente, de ter o primeiro contacto com esta nova fase. O estágio ajudou-me a fazer a transferência do que foi adquirido na universidade para a parte prática de dar aulas.

Acerca das quatro grandes áreas que o estágio tentou abordar, consegui trabalhar nas 4:

- Ensino-Aprendizagem: leccionei aulas a duas turmas diferentes uma em cada período. Organizei e realizei o planeamento a longo, médio e curto prazo.
- Direcção de Turma e Relação com o meio. Estive presente e auxiliei a preparação e a realização de concelhos de turma, participei em reuniões com os encarregados de educação.
- Desporto Escolar: Participei no grupo equipa de actividades gímnicas onde acompanhei todo o processo desde os treinos até às saídas e todas as outras actividades (compal, corta mato, megassprint, entre outras).
- Actividade de carácter Científico-Pedagógico: Foi realizado o projecto Palmeiras Mais e Melhor Saúde.

Penso que abordei as quatro grandes áreas propostas inicialmente e que todas elas conseguiram enriquecer e melhorar a minha experiência e o meu conhecimento e assim tornar-me de futuro um Professor mais capaz.

Recomendações

Uma das recomendações ao estágio é aumentar o número de aulas que cada estagiário dá durante o ano. Pois no caso do grupo de estágio da Escola Quinta das Palmeiras só deram aulas durante 2 períodos, e em cada período só leccionaram aulas a uma turma. Assim para uma melhor experiência, penso ser necessário aumentar o número de aulas dadas durante o ano.

Outra recomendação seria dar a oportunidade ao estagiário de experienciar dar aulas durante uma semana como tivesse um horário completo.

Um das lacunas que o estágio possuiu durante este ano, penso que poderia ser melhorado foi, ter dado aulas só a turmas de ensino secundário. Para um estágio mais completo penso que deveríamos ter a oportunidade de leccionar tanto ensino secundário como 3º ciclo.

Bibliografia

1-Batista, Paula; Rêgo, Lúcia; Azevedo, Avelino. “MOVIMENTO UM ESTILO DE VIDA”, 2ª Edição, Mirandela: Artes Gráficas, S.A., 2009

2-Escola Quinta das Palmeiras, “Projecto Educativo”, 2008-2009

3-Jacinto, João (Org.); Carvalho, Lúcia; Comédias, João; Mira, Jorge. “PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 10º, 11º e 12º ANOS CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS E CURSOS TECNOLÓGICOS”, 05/02/2001