

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Ciências do Desporto



Relatório de Estágio

Relatório com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

João José Marques de Oliveira

Covilhã e UBI, Junho de 2010

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Ciências do Desporto

Relatório de Estágio

Relatório com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de
Educação Física no Ensinos Básicos e Secundários.

Por: João José Marques de Oliveira

Orientação:

Professor Doutor Júlio Martins

Co-orientação:

Doutor Carlos Elavai

Covilhã e UBI, Junho de 2010

Índice

I. Introdução	1
II. Definição de Objectivos	2
2.1. Objectivos do Estagiário	2
2.2. Objectivos da Escola	2
III. Metodologia	4
3.1. Amostra	4
3.2. Planeamento	8
3.2.1. Recursos Humanos	13
3.2.2. Recursos Materiais	13
IV. Leccionação	20
4.1. Primeiro Período	21
4.2. Segundo Período	22
4.3. Terceiro Período	23
V. Direcção de Turma	24
VI. Actividades Realizadas	26
VII. Outros Aspectos Abordados	31
VIII. Dificuldade Sentidas	31
IX. Aspectos Positivos e Aspectos Negativos	33
X. Recomendações	35
XI. Conclusão	36
XII. Bibliografia	37
XI. Anexos	38

I. Introdução

O presente documento, foi elaborado tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários pela Universidade da Beira Interior. De realçar que o seu conteúdo não é o conteúdo de uma investigação típica, pois surge na sequência do estágio pedagógico que decorreu ao longo do ano lectivo 2009/2010.

Representando a última etapa de um caminho que se iniciou à dois anos com o ingresso no 2º Clico de Ensino da Universidade da Beira Interior (Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários), este documento pretende fazer uma apanhado do ano de estágio efectuado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto sobe a orientação do Professor Doutor Júlio Martins (orientador da universidade) e Professor Carlos Elavai (orientador da escola). A este nível, é importante referir que a grande maioria do trabalho desenvolvido não foi trabalho individual, mas de grupo, onde o Núcleo de Estágio constituído pelos professores estagiários André Silvestre, João Oliveira e Marcela Rodrigues debateu ideias e discutiu assuntos na tentativa de desenvolver um trabalho competente e adequado às problemáticas existentes.

O estágio pedagógico representa o culminar de seis anos de estudo (quatro anos de licenciatura em Ciências do Desporto e dois anos no referido mestrado), onde só através desta etapa foi possível ter a verdadeira percepção dos acontecimentos que envolvem o mundo do trabalho na escola, visto que nos anos anteriores não houve nenhum contacto directo com esta realidade. Sendo assim, este estágio pretendia abranger um conjunto de funções e procedimentos que nos facultavam a possibilidade e conhecer a organização e estruturação dos processos de ensino. Estas actividades fomentam nos intervenientes, a noção de como o ensino é efectuado, como é organizado, quais são os processos de adaptação dos alunos, de modo a que se possa agir de forma personalizada sobre estes. Além do contacto com os alunos, tivemos a oportunidade de lidar com todos os outros os agentes indispensáveis para o funcionamento da escola, como por exemplo os outros professores e os auxiliares da acção educativa.

Sobe a forma de relatório final de estágio, pretende-se fazer aqui uma breve reflexão individual sobre o trabalho realizado na escola no decorrer do ano lectivo, fazendo alusão à escola, aos alunos e ao planeamento inerente à actividade docente.

II. Definição de Objectivos

Sendo este um ponto intimamente particular, não deixa por isso de ser igualmente importante. A definição dos objectivos permite traçar metas a cumprir e sobretudo, a ter um fio condutor sobre o trabalho que se pretende efectuar. Desta forma, com as metas a atingir definidas, torna-se mais fácil seleccionar os caminhos a seguir até à conclusão satisfatória dos objectivos traçados, pois a dispersão para caminhos paralelos será menor, havendo uma orientação mais focalizada.

2.1. Objectivos do Estagiário

A passagem pela escola ao longo deste último ano acarretava um conjunto de objectivos que se pretendia cumprir até ao final do estágio. Desta forma, os objectivos a atingir por mim eram os seguintes:

- Perceber o funcionamento da escola de uma forma geral;
- Planear, leccionar e avaliar conjuntos de alunos com características diferentes;
- Aprofundar os meus conhecimentos sobre diversos parâmetros da escola, como a direcção de turma, o desporto escola e a leccionação;
- Estabelecer um clima relacional favorável com os alunos das várias turmas;
- Aprender as características básicas da leccionação e se possível ir mais á frente, procurando ajustar a leccionação à população alvo;
- Adaptar a linguagem utilizada às características dos receptores (neste caso específico, aos alunos);
- Arranjar estratégias que favoreçam a aprendizagem dos alunos, bem como um bom clima de aula.

Sendo que estes são os objectivos que considero mais importantes na minha passagem como professor estagiário na escola, não excludo a possibilidade de existência de outros objectivos que possam ser transversais a estes.

2.2. Objectivos da Escola

No que se refere aos objectivos da escola, estes não são para com estagiários, mas sim para com os alunos. Neste caso, os estagiários são tratados como outro professor qualquer, o que torna os objectivos da escola pertencentes ao professor. Neste sentido,

surge um conjunto de objectivos que a escola pretende atingir para com os seus alunos, onde se podem destacar:

- Promover o sucesso escolar dos alunos, onde se procura implementar um conjunto de estratégias para de forma a atingir esse objectivo, tais como articular os programas das disciplinas, implicar os carregados de educação no ensino, utilizar os serviços existentes na escola (como o Serviço de Psicologia e Orientação), participar em acções de formação para professores, entre outras;
- Reconhecer o mérito e a excelência através do incentivo e preparação de alunos para a participação em olimpíadas ou projectos relevante, bem como dando visibilidade a casos de qualidade e de boas práticas entre outros;
- Combater a indisciplina, o absentismo e o abando no escolar. Para o cumprimento destes objectivos, a escola procura implementar estratégias como a aplicação, sem permissividade, das regras do Regulamento Interno, incentivar a participação em clubes e projectos como formas de ajudar a construir projectos de vida satisfatórios, entre outros;
- Promover um bom ambiente e a solidariedade através de estratégias que fomentem relações interpessoais harmoniosas, como por exemplo a permuta cultural e de animação social;
- Promover a visibilidade da Escola. Para que este objectivo seja cumprido, a escola procura utilizar estratégias que passam pela criação de parcerias com entidades da comunidade envolvente e utilização de vários meios da comunidade social, como por exemplo, o Portal da Escola, o Jornal da Escola, as Jornadas Pedagógicas, as Heitoríadas ou o Sarau.

No que se refere às estratégias dos objectivos enumerados anteriormente, é importante referir que foram levantadas apenas algumas delas. Neste sentido, existe um vasto conjunto de outras estratégias a que a escola pode recorrer para o cumprimento eficaz dos objectivos propostos. É ainda de referir que estas estratégias não são específicas de um objectivo em particular, podendo a mesma estratégia ser utilizada em mais que um objectivo.

III. Metodologia

Neste ponto serão abordados os principais caminhos seguidos para desenvolver o trabalho de leccionação na escola. Sendo assim, pretende-se analisar e descrever um conjunto de aspectos pertinentes para a realização da componente lectiva.

Note-se que os tópicos abordados neste ponto farão referência aos trabalhos realizados pelo núcleo de estágio de uma forma mais generalista com o intuito de integrar todo o trabalho efectuado. Mais à frente neste documento será haverá a possibilidade de balizar mais os conteúdos e apresentar a leccionação de uma forma menos generalista.

3.1. Amostra

Ao contrário do que se verificava à uns anos atrás, nos estágios actuais não está complementada a atribuição de turmas aos estagiários. Desta forma, os estagiários ficam limitados a realizar o seu trabalho de leccionação junto das turmas atribuídas ao professor orientador da escola.

Sendo assim, neste caso em particular, pudemos constatar ao chegar á escola que tinham sido atribuídas quatro turmas ao nosso orientador de escola, todas elas com características distintas. Referente a essas turmas, verificou-se que uma delas pertencia ao ensino profissional, duas (de menores dimensões) que pertencia à área científico-humanístico e por último, uma turma do curso tecnológico de desporto.

Como as turmas pertencem a áreas diferentes, também as suas características são diferentes, o que influenciou a leccionação das mesmas. Dentro dessas diferenças, podem ser mencionados os seguintes factos:

- ✓ As duas turmas da área científico-humanístico, devido às pequenas dimensões apresentadas, foram agrupadas num única turma de dimensões maiores para a realização das aulas de Educação Física. Ao longo de todo o ano, estas duas turmas funcionaram como sendo apenas uma, não havendo diferenças nos planeamentos para as duas turmas;
- ✓ A turma referente ao curso tecnológico de desporto apresentava a particularidade de a disciplina leccionada ter contornos predominantemente teóricos, ou seja, a disciplina leccionada não era Educação Física, mas sim PDR (Práticas

- Desportivas e Recreativas). Sendo que uma disciplina deste género se encontrava um pouco fora do âmbito do estágio, não foi realizado um trabalho activo com esta turma. No entanto, uma vez que existe a possibilidade de leccionarmos este tipo de disciplinas ao longo da carreira docente, o primeiro período foi utilizado para a observação e assistência da leccionação destas aulas;
- ✓ A turma do ensino profissional, em termos de alunos, não se apresentava muito diferentes das outras (média de idades ligeiramente superior), sendo que o planeamento para esta seguiu contornos idênticos às outras turmas, com as respectivas adaptações devido aos programas nacionais.

Embora todas as turmas estejam inseridas em ensinamentos diferentes (profissional, científico-humanístico e tecnológico) é importante fazer referência que todas elas apresentam o mesmo tempo de escolaridade, pois três das turmas pertencem ao 10º ano de escolaridade e a outra ao 1º ano de um curso profissional. Neste sentido, é de esperar que a grande maioria dos alunos tenham vindo do 9º ano, bem como os mesmos apresentem uma facha etária muito próxima uns dos outros.

Seguidamente será apresentado uma lista com os nomes, idades e proveniência dos alunos, com uma breve análise das mesmas. Neste relatório foi optado por se fazer apenas referência a estes aspectos, no entanto é importante não esquecer que os alunos são muito mais que isto, pois sendo estas características fundamentais para o seu conhecimento, não são excluídas várias outras características.

Embora sejam aqui apresentados dados simplificados sobre as turmas, é de realçar que no nosso trabalho como estagiários tivemos a oportunidade de estudar as turmas de uma forma muito mais aprofundada. Neste sentido, cada um dos estagiários do núcleo de estágio procedeu à construção da caracterização da turma com que trabalhava na direcção de turma. Após este estudo mais aprofundado, foi possível fazer trocas de informação entre nós (estagiários) no sentido de se conhecer melhor os alunos das várias turmas.

Turma do 10º C

Nº	Nomes	Idades	Proveniência	Observações
1	Andreia Bento	15	Escola Básica Integrada de S. Domingos	
2	António Pinto	14	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
3	Carolina Costa	14	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
4	Catarina Sequeira	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
5	Daniel Pais	14	Escola Básica 2/3 do Tortosendo	
6	João Henriques	16	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
7	Maria Miguel	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
8	Maria Marcos	15	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	
9	Rafael Presa	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
10	Tatiana Vodincear	17	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	
11	João Fazendeiro	16	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	Transferência 2º Período

Turma do 10º D

Nº	Nomes	Idades	Proveniência	Observações
1	Alice Martins	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
2	Ana Santos	15	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	
3	Anaís Rodrigues	15	Escola Básica Integrada de S. Domingos	
4	Beatriz Barata	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
5	Brigite Saraiva	15	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	
6	Bruna Conceição	14	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
7	Diana Ferreira	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
8	Flávia Romano	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
9	Francisco Silveira	15	Escola 2/3 Pedro Álvares Cabral - Belmonte	Melhoria
10	Gustavo Podão	15	Escola Secundária Campos Melo	
12	João Gomes	15	Escola 2/3 Pedro Álvares Cabral - Belmonte	
15	Marco Moreira	16	Escola Secundária Campos Melo	
16	Maria Tinalhas	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
17	Pedro Rebelo	17	Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Paúl	
18	Vera Pinto	16	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
19	Ana Beatriz	14	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	

Como foi referido anteriormente, as turmas do 10º C e do 10º D, foram unificadas formando apenas uma turma, o que faz mais sentido neste ponto abordar as turmas como sendo uma só. Sendo assim, é possível verificar a partir das tabelas, que a turma é composta por um total de 27 alunos, sendo que a maioria pertence ao sexo feminino (17 raparigas contra 10 rapazes). A média de idades destas duas turmas é de 15,11, com os alunos a terem um intervalo de idades compreendido entre os 14 e os 17 anos.

Também é possível confirmar pelas tabelas que muitos alunos são provenientes de

várias escolas, muito embora a maioria seja proveniente a Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Profissional Animador Sociocultural I (PASOC)

Nº	Nomes	Idades	Proveniência	Observações
1	Ana Azevedo	18	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
2	Ana Matos	17	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
3	Bruno Farias	17	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
4	Catarina Pinheiro	16	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
5	Cecília Dias	18	Escola Básica 2/3 do Tortosendo	
6	Cristiana Vaz	16	Escola 2/3 Pedro Álvares Cabral - Belmonte	
7	David Vinhas	17	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
8	Débora Rodrigues	17	Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Paúl	
9	Filipa Vaz	16	Escola 2/3 Pedro Álvares Cabral - Belmonte	
11	Joana Martins	16	Escola Básica 2/3 do Teixoso	
12	João Loução	18	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
13	Liliana Candeias	17	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
15	Maria Paulino	19	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
17	Sara Gaspar	15	Escola Básica 2/3 do Teixoso	
18	Tiago Borges	15	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
19	Vânia Esteves	16	Escola Básica 2/3 do Teixoso	
20	Rafaela Moreno	16	Escola Secundária Quinta das Palmeiras	
21	João Lopes	18	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	
22	Vasco Castro	19	Centro de emprego – curso tecnológico	
23	Guilherme Moura	17	Escola Secundária Frei Heitor Pinto	

Através da observação da tabela correspondente ao curso profissional, podemos concluir que a turma é constituída por 20 alunos, dos quais 35% (7 alunos) pertencem ao sexo masculino e 45% (13 alunos) pertencem ao sexo feminino.

Relativamente às idades dos alunos, verificamos que temos idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos de idade e a média encontra-se nos 16,9 (ligeiramente superior às turmas da área científico-humanístico como tinha sido referido).

No que se refere à proveniência dos alunos, verificamos que uma grande quantidade de alunos no ano anterior estudou em escolas diferentes, o que significa que os alunos poderão ter tido aprendizagens diferentes nos seus percursos escolares.

Uma vez que não foi realizado qualquer tipo de trabalho com a quarta turma atribuída ao orientador de escola, não parece pertinente referenciar as suas características neste ponto.

3.2. Planeamento

Uma vez conhecida a população alvo para quem iria ser direccionado nosso trabalho ao longo do ano, começávamos a estar em condições para dar início aos planeamentos necessários na prática lectiva. Neste sentido, não bastava pegar nesta informação e planear directamente as aulas. O planeamento das aulas propriamente ditas é a ultima das etapas. Até à construção dos planos de aula, foi necessário passar uma serie de etapas, começando estas por serem largamente abrangentes para se irem especificando cada vez mais à medida que iam ficando concluídas, terminando nos planeamentos das aulas.

Como ponto de partida para qualquer planeamento lectivo é necessário recorrer aos programas curriculares de Educação Física elaborados pelo Ministério da Educação. Estes programas dão as directrizes dos conteúdos a abordar nos diferentes ciclos de ensino e pretendem servir de ferramenta base para que as escolas e os professores possam fazer as suas programações com algum apoio. O cumprimento dos currículos nacionais permite a que alunos de diferentes escolas tenham a oportunidade de fazer uma aprendizagem semelhante entre eles.

Tendo como ponto de partida os currículos nacionais de Educação Física, o passo seguinte é a planificação dos conteúdos a abordar em cada ano de ensino na escola. Este planeamento é efectuado pelo grupo de Educação Física e, como seria de esperar, baseia-se nos currículos nacionais. A este nível podemos estar presente uma adaptação dos currículos nacionais, pois a realidade dos currículos pode não estar em conformidade com a realidade da escola. Recorrendo a um exemplo hipotético, a escola não pode cumprir as directrizes dos currículos referentes á ginástica se não tiver colchões para a prática da ginástica. Neste caso terá de haver um ajuste dos currículos às realidades da escola.

Com a nossa chega á escola no inicio de Setembro, constatamos que estas etapas já tinha sido ultrapassadas e, como tal, não desempenhamos qualquer papel na sua realização. A partir deste ponto, o trabalho a realizar torna-se mais focalizado nas turmas atribuídas aos professores e dessa forma foi a partir deste ponto que iniciamos o trabalho de planificação.

A primeira planificação a realizar para as turmas em específico é o planeamento anual

da disciplina para cada turma. Este planeamento pretende dar uma visão geral dos conteúdos a abordar no decorrer do ano lectivo, bem como as aulas disponíveis para a sua leccionação. Desta forma, os planeamentos anuais construídos continham os seguintes parâmetros:

- Conteúdos/modalidades a abordar;
- Competências específicas;
- Aulas previstas.

Como a planificação abrangia todo o ano lectivo, houve a preocupação em dividir a mesma pelos três períodos que constituem o ano. É de referir que esta planificação é apenas uma possibilidade de organizar o ano, pois no ensino não existem receitas e todas as formas de abordar a leccionação podem ser utilizadas (consultar exemplo de planificação anual realizado pelo núcleo de estágio no anexo I). Para se ter uma melhor noção deste planeamento, as modalidades a abordar ao longo do ano na turma da área científico-humanístico foram a Ginástica, o Atletismo e o Basquetebol, sendo sobre estas que incidia o planeamento anual.

Com a planificação anual construída, o próximo passo não se pode considerar uma planificação, mas a sua realização influencia as etapas seguintes. Uma vez que através da planificação anual ficámos com uma ideia geral sobre as matérias a leccionar, a etapa seguinte diz respeito aos estudos mais aprofundados das modalidades. Desta forma, a etapa em questão representa a construção da Unidade Didáctica, onde se procura fazer o levantamento de todas as características das modalidades pertinentes para a leccionação de turmas específicas. A elaboração deste tipo de instrumento pode ser abordada de inúmeras formas, no entanto, optamos por seguir a seguinte linha de raciocínio para todas as Unidades Didácticas das modalidades que abordamos, partindo do geral para o específico:

- Aspectos históricos da modalidade;
- Caracterização da modalidade;
- Caracterização da população alvo;
- Recursos;
- Definição de objectivos;
- Habilidades motoras;

- Progressões pedagógicas;
- Estratégias de ensino;
- Avaliação.

Sendo estes apenas tópicos generalistas da construção da Unidade Didáctica, é possível verificar que foram considerados vários aspectos importantes para o posterior planeamento das restantes fase. A importância desta fase revela-se principalmente na altura da leccionação, pois permite que o professor (e neste caso, os estagiários) tenha um documento base que possa consultar e utilizar como apoio ao longo de todo o processo ensino aprendizagem.

A construção da Unidade Didáctica acabou por ser uma das etapas mais importantes na nossa passagem na escola como professores, pois nela foram incluídos diversos parâmetros. A partir dela foi possível aprofundar os conhecimentos sobre as diversas modalidades, bem como definir algumas estratégias a implementar nas aulas. Também na Unidade Didáctica foi abordada a componente referente à avaliação, pois esta é parte integrante do processo ensino-aprendizagem.

Sendo assim as Unidades Didácticas permitem servir de suporte às fases seguintes do planeamento, ou seja, através destes instrumentos torna-se mais fácil a construção dos planos de unidade didáctica, a elaboração da extensão e sequência das matérias de ensino, operacionalização e o planeamentos das aulas propriamente ditas.

Logo após a construção da Unidade Didáctica, estamos em condições de elaborar a planificação da unidade didáctica, que não é mais que uma enumeração da matéria a abordar. Também neste ponto existe um numero infinito possibilidades de abordar a questão, das quais optamos por uma planificação que continha os seguintes pontos:

- Competências;
- Objectivos;
- Conteúdos;
- Estratégias;
- Recursos necessários;
- Aulas previstas;
- Avaliação.

Sendo que estes eram pontos específicos de determinada modalidade, fazíamos aqui a ligação com a planificação anual da disciplina e a Unidade Didáctica, projectando a leccionação da modalidade (exemplo de plano de unidade didáctica no anexo II).

A etapa seguinte e, que antecede o planeamento das aulas, é a laboração da extensão e sequências das matérias de ensino (exemplo da extensão e sequência da matéria de ensino de uma modalidade no anexo III). Após a passagem por todas as fases anteriores, encontramos-nos em condições para fazer uma projecção da leccionação de uma determinada modalidade. Desta forma, a extensão e sequência de ensino não é mais que a referida projecção. Através desta ferramenta é possível ter uma ideia geral dos conteúdos a abordar no decorrer da leccionação da Unidade Didáctica, permitindo sequenciar os conteúdos de forma integrada. Sendo assim, o professor fica com uma ideia dos conteúdos a abordar nas várias aulas mesmo sem ter começado a leccionação propriamente dita.

A este nível é importante referir que esta é uma ferramenta que projecta algo e não deve ser vista como estaque nem imutável, pois mediante a capacidade de aprendizagem dos alunos face ao ensino dos conteúdos, a projecção das aulas pode sofrer alterações. Como experiencia vivida ao longo deste ano, uma extensão mais longa, requer mais alterações e reajustes ao longo da leccionação que em comparação com uma extensão mais curta. É ainda de referir que são vários os factores que podem levar ao reajuste do que tinha sido inicialmente projectado, de onde se podem destacar a forma como é efectuado o ensino ou as próprias condições em que esse mesmo ensino é efectuado.

Para aferir o desempenho dos alunos e as suas aprendizagens efectuadas é necessário recorrer a diversos momentos de avaliação. Sendo assim, cada grupo educativo da escola está munido de critérios de avaliação para a avaliação dos alunos. No que se refere as aulas de Educação Física, os parâmetros avaliados na escola são os sócio-afectivo e os psicomotores. Como estes critérios de avaliação são definidos pelo grupo de educação física, não tivemos qualquer tipo de intervenção nesta tomada de decisão, no entanto foi-nos dada a possibilidade de balizar os critérios de avaliação através de uma operacionalização mais objectiva desses parâmetros. Para melhor se compreender estas operacionalizações, aconselha-se a consulta do anexo VI, onde estão presentes exemplos das operacionalizações dos parâmetros sócio-afectivos e psicomotores.

Por último, chegamos ao planeamento das aulas propriamente dito. Como pudemos constatar, o planeamento das aulas surge no final de um conjunto de etapas sequenciadas e ligadas entre si, etapas essas que se tornam essenciais para um bom planeamento de aulas. Assim, as nossas aulas foram preparadas recorrendo a um plano de aula base que era compostos por várias secções que procuravam sistematizar uma determinada aula. Na constituição dos planos de aula encontrava-se presente as seguintes secções e respectivos constituintes:

- Cabeçalhos – composto pelas informações básicas, como a data, a hora, a Unidade Didáctica e o local de leccionação, os objectivos da aula e o material a utilizar;
- Fase inicial – constituída pela informação dos acontecimentos iniciais, como informações transmitidas e parte da activação, bem como os tempos previstos para cada um dos aspectos;
- Fase principal – fase onde é dada mais ênfase no processo ensino-aprendizagem e é constituída pelos exercícios e respectiva descrição, as chamadas de atenção a efectuar, o esquema dos exercícios e os tempos de cada um;
- Fase final – que é semelhante à fase inicial com a alteração da activação por exercícios de recuperação.

Embora esta tenha sido a forma que construímos o planeamento das aulas, faz-se aqui a ressalva para a possibilidade de se optar por outras formas de organização. Encontra-se no anexo V a ficha de plano de aula padrão á qual recorreremos. É ainda importante referir, que o planeamento de uma aula não é mais do que um plano de intenções, pois mediante o desenrolar da aula, o professor pode ter a necessidade alterar o que tinha sido previamente planeado. Por vezes, a rigidez verificada pelos professores face ao plano de aula, leva à perda de controlo da mesma, o que prejudica o processo ensino aprendizagem.

Para finalizar, é importante referir que todo este processo de planeamentos vem acompanhado por outros factores não referenciados atrás, tais como os recursos materiais e humanos da escola. Sendo assim, seguidamente será feito uma breve exposição sobre os recursos da escola.

3.2.1. Recursos Humanos

Paralelamente aos planeamentos efectuados na escola e referidos anteriormente, foi necessário conhecer todos as envolventes da leccionação e não apenas e somente a leccionação em si, uma vez que estas podem influenciar a forma como o professor aborda o processo de ensino.

Quando se opta por seguir uma carreira virada para a educação, não nos podemos esquecer da grande importância que o ser humano representa. Quero com isto dizer que para haver educação, os agentes humanos estarão obrigatoriamente presentes, pois o ensino é dirigido directamente para os alunos através dos professores.

Desta forma, um dos factores envolventes à leccionação mais importante que deve ser considerado, prende-se com os recursos humanos existentes. Assim, os recursos humanos vão corresponder a todos os seres humanos que desempenham uma ou mais tarefas para o funcionamento de determinada aula. No caso da Escola Secundária Frei Heitor Pinto em particular, os recursos humanos existentes e necessários para a leccionação das aulas, são os seguintes:

- ☞ 4 Auxiliares de acção educativa, que rodam entre si (responsáveis pela manutenção do material e controlo das entradas e saídas nos balneários);
- ☞ 3 Professores estagiários e 1 professor titular (responsáveis pela leccionação da matérias abordadas na Educação Física);
- ☞ 27 Alunos na turma da área científico-humanístico e 20 alunos na turma do curso profissional (principais destinatários das aulas).

Note-se que aqui apenas são referidos os recursos humanos mínimos indispensáveis para a realização das aulas de Educação Física, pois a realidade escolar obriga a um número superior de Alunos, professores, auxiliares de acção educativa e outros.

3.2.2. Recursos Materiais

Um outro factor exterior que pode influenciar a leccionação, liga-se directamente aos recursos materiais que a escola possui, pois estes são muitas das vezes indissociáveis da componente lectiva. Uma vez que grande parte das modalidades abordadas na Educação Física requer a utilização de material e espaços específicos, para o planeamento das

aulas leccionadas tivemos a necessidade e obrigação de fazer um estudo dos recursos materiais que a escola apresentava.

Assim, considero importante fazer referência a dois grupos diferentes de material, que são as instalações disponíveis para a prática desportiva e o material desportivo propriamente dito.

a) Instalações/Espaços existentes:

Ginásio I: Ginásio grande da escola, com marcações no solo que permitem a realização de modalidades como o voleibol e o badmington. Este espaço encontra-se apoiado por um uma casa de banho de apoio, o gabinete de Educação Física, a arrecadação do material desportivo e um palco onde são desempenhadas diversas actividades. Todo o material desportivo encontra-se dentro deste ginásio e nas suas imediações, onde se destaca o material destinado à ginástica (modalidade predominantemente abordada neste espaço).



Figura 1 – Ginásio I



Figura 2 – Arrecadação do material desportivo

Ginásio II: Espaço relativamente mais pequeno que em comparação com o Ginásio I. Predominantemente utilizado para a leccionação da ginástica e como auxílio aos ensaio do grupo de teatro. A prática de outras modalidades é possível, mas as suas pequenas dimensões e a ausência de marcações obriga a modificações e ajustes nos planeamentos.



Figura 3 – Ginásio II

Campo de Jogos Exterior A1/B1: Campo com piso em cimento pintado e com a presença de diversas marcações que permitem a leccionação de modalidades como o basquetebol, o futebol, o andebol, o ténis e as provas de atletismo. Este espaço pode ser dividido em três áreas distintas onde se inserem: i) campo de basquetebol; ii) campo de andebol/futebol; iii) caixa de areia.



Figura 4 – Campo de jogos A1



Figura 5 – Campo de jogos B1



Figura 6 – Caixa de areia

Campo de jogos exterior A2/B2: Composto por piso alcatroado e marcações quase inexistentes. Neste capítulo, apenas existem marcações de futebol (pouco visíveis), apesar de haver balizas de futebol e tabelas de basquetebol. O espaço amplo e desobstruído permite a realização de inúmeras actividades.



Figura 7 – Campo de jogos A2



Figura 8 – Campo de jogos B2

Balneários de apoio: Todas as instalações desportivas são apoiadas por dois balneários de apoio, um masculino e outro feminino. Estes balneários encontram-se dentro do edifício junto dos dois ginásios.



Figura 9 – Balneário masculino



Figura 10 – Balneário Feminino

b) Material disponível para a realização das aulas

Uma vez conhecidas as instalações desportivas, o passo seguinte será conhecer o material disponível para a realização das aulas práticas. Desta forma, é apresentado em seguida o inventário da escola para o ano lectivo 2009/2010.

Material fixo e semi-fixo.

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Barra fixa	1			1	
Paralelas assimétricas	1		1		
Paralelas Simétricas	2		1		1(**)
Trave alta	1			1	
Trave de aprendizagem	2			2	
Plinto (6 caixas)	1			1	
Plinto de espuma	1		1		
Plinto (inutilizado)	1				1(a)
Cavalo	1			1	
Bock Grande	1			1	
Bock Pequeno	1			1	
Espaldares	24			24	
Colchões de Quedas	2			2	
Colchões Azuis Grandes	14		9	5	
Colchões azuis Pequenos	12		12		
Colchões Azuis Claro	8		8		
Colchões Verdes Grandes	7			4	3(**)
Colchões Verdes Pequenos	4			2	2
Tapetes de Ginástica	3			2	1(a)
Trampolins Reuther	3		2	1	
Mini Trampolim	2		1		1(a)
Arções para Cavalo	2		2		
Bancos Suecos	9			6	3(**)
Postes de Ténis	2		2		
Postes de Voleibol	2		2		
Postes de Salto em Altura	2			2	
Postes de Badmington	2			2	
Postes de Corfebol	2		2		
Cestos de Corfebol	4	2		1	1(a)
Tabela de Basquetebol	1			1	
Cortinados (**)					

(**) – Necessário reparar

(a) - Abater

Material de desgaste

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Bolas de basquetebol	40		15	15	10(a)
Bolas de Andebol	30	20		5	5
Bolas de Voleibol	20	5	10	2	3(a)
Bolas futebol Borracha	4			2	2(a)
Bolas Fut. Couro Sintét.	30	15	7	2	6(a)
Cordas Ginást. Rítmica	29			20	9(**)
Bolas Ginást. Rítmica	50			50	
Arcos Ginást. Rítm. Plást.	27			7	20(**)
Arcos Ginást. Rítm. Mad.	6				6(a)
Raquetas de Ténis	50		30	18	2(a)
Raquetas de Badmington	40	20	20		10(a)
Maças de Madeira	40			38	2(a)
Testemunhos Madeira	10			10	
Testemunhos Metal	8		8		
Compressor para Bolas	1				1(**)
Bomba de mão p/ Bolas	1			1	
Redes de Voleibol	3		1	1	1(a)
Redes de Futebol/andebol	2			2	
Redes de ténis	1		1		
Redes de Badmington	3				3(**)
Marcador de Voleibol	2			1	1(a)
Varetas de Voleibol	2				2(a)
Fasquias Salto em Altura	1			1	
Dardos de Aprendizagem	1			1	
Barreiras	18		10	8	
Discos Metal Exterior	1			1	
Pesos Metal Exterior	11		4	7	
Pesos para Interior	2			2	
Halteres de P.V.C.	3				3(**)
Cones de sinalização	20 +10		20+10		
Volantes de Badmington	30	15		5	5(a)
Bolas de Ténis	80	30		20	30(a)
Bolas Inic. de Voleibol	2			2	
Arcos Rítm. Compet. (DE)	6		6		
Bolas Rítm. Compet. (DE)	6		6		
Bolas Couro Voleib. (DE)	20		10	10	
Cronómetros	5				5(a)

(**) - Necessário reparar

(a) - Abater

Equipamentos desportos colectivos (Desporto Escolar)

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Coletes	10		10		
Equip. Amarelo/Preto	12		10	2	
Equip. Verde/Azul	6		6		
Equip. Branco/Azul	10		8	2	
Equip. Azul	10		10		
Equip. G. Redes	2		2		

Material desporto aventura (Desporto Escolar)

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Corda Dinâmica 50 m.	1				1(a)
Corda Dinâmica 25 m.	1				1(a)
Corda Dinâmica 25 m.	1				1(a)
Baudriers	4			4	
GriGri	1		1		
Mosquetão PETZL-ATTACHE	1		1		
Mosquetão FADERS	4			4	
Descensores "8" FADERS	3			3	
Cintas Expresso FADERS	2			2	
Mosquetões FADERS RECTOS	3			3	
Mosquetões FADERS CURVOS	3			3	
Corda Estática 40 m.	1				1(a)
Corda Estática 50 m.	1				1(a)
Cintas Tubulares	4			4	
Cordinos	6			6	

(a) Abater

Intervenção no material existente

ESPAÇO	ESTADO	INTERVENÇÃO
A1 . 2 Balizas . 2 Redes	Bom Bom	. Arranjar armação da baliza do lado norte.
B1 . 2 Tabelas Basquetebol	Bom	. Pintar marcações nas tabelas. . Colocar redes novas nos aros.
A2 . 2 Balizas . 2 Tabelas Basquetebol	Razoável Razoável	. Fazer marcações para a modalidade de andebol. . Tapar os buracos dos postes de ténis.
G1 . Cestos corfebol . Colchões de ginástica	Bom Razoável	. Arranjar colchões (azul escuro e verdes).

Com todo o planeamento efectuado, estaríamos em condições para dar início à leccionação propriamente dita. No entanto, não nos podemos esquecer que as condições de ensino pode sofrer alterações repentinas o que nos obriga a alterar o que tinha sido previamente planeado. Sendo assim, os planeamentos são umas das ferramentas mais úteis que os professores podem ter, mas devemos ter atenção para os deixar com alguma abertura pois pode ser necessário fazer determinados ajustes.

IV. Leccionação

Sendo a componente lectiva a componente mais importante na carreira de um professor, neste ponto do relatório será feita a abordagem sobre a leccionação desenvolvida na escola. Mas antes de entrar nessa descrição, é importante desde logo fazer referência para a metodologia abordada.

Assim, por cada um dos períodos lectivos, foram utilizadas metodologias diferentes (que serão descritas de seguida), dando especial atenção as aulas observadas exigidas no protocolo assinado entre a universidade e as escolas. Uma vez que estas aulas representavam um momento formal da nossa avaliação, as mesmas estão no anexo VI e, são constituídas pelo plano da aula específica e o respectivo relatório de aulas.

Apesar destas aulas se revelarem de extrema importância, não as podemos referenciar como únicas, pois ao longo do ano lectivo tivemos a oportunidade de planear e

leccionar um número muito superior de aulas, que nos permitiram aprofundar as nossas competências como professores.

4.1. Primeiro Período

Como referido anteriormente, ao longo deste ano lectivo ficamos a trabalhar com as turmas do orientador da escola. Desta forma, tínhamos ao nosso dispor ao nosso dispor todas as turmas a ele atribuídas para este ano lectivo. Uma vez que as turmas já foram referenciadas atrás no ponto relativo à amostra, não será necessário voltar a falar delas.

Sendo assim, relativamente ao trabalho desenvolvido na componente lectiva, a estratégia utilizada neste primeiro período foi uma estratégia de grupo. Desta forma, começamos por trabalhar os quatro nas mesmas situações (três estagiários com o orientador) no sentido em que discutíamos as possibilidades de ensino para a abordagem da leccionação de uma forma apoiada. Assim, as aulas eram planeadas por todos e era discutida a pertinência da escolha dos exercícios e as estratégias utilizadas nas aulas.

Também as aulas eram dadas por todos os professores, o que trazia vantagem e desvantagens. Entre as vantagens destaca-se o facto de os alunos estarem mais apoiados no seu processo de aprendizagem e a possibilidade de distribuir pelos professores grupos mais pequenos de alunos, o que torna muito mais fácil o controlo da aula. Este último aspecto, acaba por também ter uma conectividade negativa, pois no futuro não teremos a possibilidade de trabalhar com grupos tão pequenos, no entanto, como este se trata do primeiro contacto com a leccionação, os grupos pequenos ajudam a ganhar confiança e a despertar a atenção para as aulas.

Apesar de esta ter sido a estratégia predominantemente utilizada ao longo de todo o período, foi possível verificar algumas nuances dessa estratégia. Por exemplo, a ditas aulas observadas, foram leccionadas de forma individual, muito embora a sua planificação tenha sido feita em grupo. Nestas aulas em particular, enquanto um dos professores estagiários era responsável pela orientação, os outros professores observavam atentamente o desenrolar da aula. Posteriormente, havia a reunião de todos os professores e a discussão entre todos do que se tinha passado.

Mais próximo do sinal do período, foi-nos dada a possibilidade de começarmos a

abordar a leccionação de uma forma mais autónoma e livre, mais precisamente na turma do curso profissional. Assim, ficamos responsáveis pela leccionação do módulo de Actividade de Exploração da Natureza. Apesar desta ligeira alteração, o trabalho continuou a ser de grupo, a grande diferença prendia-se ao facto de o orientador ter um papel mais activo no planeamento e na leccionação das aulas como se tinha verificado até à altura.

Também o capítulo da avaliação foi efectuado em conjunto, com todos os professores a procederem à recolha de dados referentes ao desempenho dos professores. Antes de as notas serem lançadas, houve a reunião dos professores para discutir as observações que cada um tinha efectuado. Desta forma, as avaliações dos alunos acabaram por ser mais justa e mais reveladoras das suas capacidades.

4.2. Segundo Período

Com a mudança de período, verificou-se também uma mudança de estratégia na parte da componente lectiva. Desta forma, ao contrário do que se verificou no primeiro período, o trabalho lectivo nas turmas começou a ser um pouco menos colectivo e mais individual. Por exemplo, aquando a abordagem do atletismo, foi dada a possibilidade aos estagiários de trabalharem inteiramente uma modalidade das disciplinas do atletismo. Ou seja, no meu caso fiquei responsável pela leccionação do salto em comprimento e, para preparar a leccionação tive a necessidade de realizar um breve estudo sobre a modalidade. Acompanhando esta nova forma de abordar a leccionação, foi-nos pedido que preparássemos uma apresentação teórica sobre a modalidade de atletismo que estava-mos a tratar. Embora tenha tratado de um Planeamento muito mais autónomo, o orientador da escola foi sempre uma figura presente e auxiliador no processo de construção de todos os documentos.

No que diz respeito à avaliação dos alunos, esta foi efectuada por partes. Com o planeamento das disciplinas do atletismo, ficávamos também responsáveis pela avaliação dos alunos. Assim, foi realizada uma avaliação diagnóstica na primeira aula em que era abordada a disciplina para aferir o domínio técnico dos alunos e posteriormente planejar as aulas que se seguiam. No final da abordagem das diferentes disciplinas do atletismo era efectuada a avaliação sumativa em moldes semelhantes aos da avaliação diagnóstica. Assim era possível estabelecer uma comparação entre as duas

avaliações e avaliar a evolução dos alunos desde o início até ao final do processo ensino aprendizagem. Para o lançamento da nota no final do período, houve a reunião de todos os professores para se juntarem as notas que cada uma tinha sobre a disciplina que tinha avaliado.

Também na leccionação da turma do ensino profissional nos foi dada a possibilidade de trabalhar as unidades didáticas de uma forma mais autónoma, embora não individualmente (como tinha sido referido na parte final do ponto anterior). Ao mesmo tempo que tivemos a oportunidade de seguir o nosso próprio caminho, esse caminho acabava por ser discutido em grupo e as decisões eram tomadas igualmente em grupo. Também aqui o orientador se manteve por perto corrigindo as situações que fossem de carácter mais dúbio, procurando sempre dar dicas que permitissem melhorar a qualidade do processo ensino-aprendizagem.

4.3. Terceiro Período

Para terminar o ano lectivo, no terceiro período ficámos responsáveis por toda a parte lectiva da turma da área científico-humanístico, onde construímos faseadamente o estudo da modalidade, o plano da modalidade, a extensão e sequência das matérias de ensino, as fichas de avaliação e o planeamento das aulas. Note-se que todas estas tarefas foram realizadas nos períodos antecedentes, mas não de forma tão autónoma como neste. Basicamente, a maior diferença neste período prende-se precisamente com a autonomia na abordagem da leccionação.

Embora grande parte da componente lectiva tenha sido trabalhada em grupo, a preparação e leccionação das aulas de observação foram inteiramente trabalhadas pelo professor estagiário responsável por elas. Desta forma, teve de haver a preocupação de fazer a ligação das aulas de forma integrada nas aprendizagens anteriores e de, ao mesmo tempo, procurar avançar nas matérias de ensino com sucesso de aprendizagem. Esta estratégia surgiu precisamente com o objectivo de serem trabalhadas estas características da leccionação.

No que se refere à avaliação, pode-se dizer que esta acaba por ficar incompleta, pois apesar de se terem realizado as avaliações diagnóstica e a avaliação formativa, a avaliação sumativa acaba por não se realizar, pois o ano lectivo continua decorrer

aquando a entrega deste relatório.

No que diz respeito à leccionação da turma do curso profissional, a estratégia utilizada foi semelhante á utilizada no segundo período, ou seja, a leccionação foi inteiramente preparada pelos professores estagiários de forma autónoma, com o orientador da escola a prestar auxílio sempre que este lhe era solicitado.

V. Direcção de Turma

Quando alguém decide enveredar pelo caminho da leccionação, têm de ter a consciência de que a profissão não se remete apenas à componente lectiva, havendo também um conjunto muito superior de componentes que o professor terá de dominar. Neste sentido, os professores vêm-se obrigados a desempenhar por diversas vezes as funções professor e de Director de Turma em simultâneo. Sendo assim, o presente ponto pretende fazer o apanhado das principais funções de director de turma por mim abordadas ao longo no ano lectivo.

Note-se que uma vez que não foi atribuída nenhuma direcção de turma ao orientador da escola, a abordagem desta componente tornou-se um pouco mais complicada, pois não tínhamos uma participação directa nesta componente. A forma encontrada para contornar esta situação foi cada um dos estagiários colaborar com os directores de turma das turmas a que eram leccionadas as aulas práticas de Educação Física. Sendo assim, foi-me indicado o Doutor Casimiro Santos e a turma do 10º D para me familiarizar com as várias vertentes desta componente.

Nesta altura, é importante referir que o trabalho a realizar não pretendia ser de substituição, mas sim de apoio ao Director de Turma. Desta forma, disponibilizei-me desde inicio a que o Professor Casimiro me solicitasse sempre que fosse necessária a minha colaboração em algum aspecto da direcção de turma.

Não nos podemos esquecer que o grande objectivo desta “experiência” era a familiarização com as características que rodeiam a direcção de turma, pois desta forma haveria a aquisição de conhecimentos de funcionamento úteis no referido campo. Nesta altura, podemos considerar que uma grande parte da familiarização foi feita através dos diálogos com o Director de Turma, porém também houve a possibilidade de trabalhar

alguns aspectos de forma mais prática.

Assim, com o decorrer do tempo e o avançar do período, começou a haver a percepção dos aspectos mais importantes e que requeriam mais atenção por parte do Director de Turma, como por exemplo o levantamento de faltas. O controlo deste parâmetro revelou-se de extrema importância, pois dada a legislação actual, os alunos que ultrapassem em faltas o dobro das horas de aula semanais a uma qualquer disciplina, ficam sujeitos à realização de uma prova de recuperação. Desta forma, era praticamente obrigatório haver um controlo regular da assiduidade dos alunos nas várias disciplinas, onde era procedido ao registo das faltas no computador através de um programa especificamente desenvolvido para o efeito.

Mantendo o assunto no tema da assiduidade dos alunos, e como foi referido anteriormente, o aluno excessivamente faltoso era sujeito a uma prova de recuperação, na qual teria de obter aprovação para não reprovar à disciplina por excesso de falta. Uma vez que toda esta informação se encontra publicada em decreto de lei, não será necessário referir aqui todos os aspectos. No entanto, foi dada a possibilidade de conhecer todo o funcionamento de uma prova de recuperação, desde a marcação do dia (e hora) da prova, a criação da matriz e a informação do encarregado de educação sobre essa prova com a devida antecedência. Neste capítulo, a forma mais eficaz de o fazer é através de uma carta registada, pois desta forma o professor assegura-se da tomada de conhecimento por parte do encarregado de educação, ficando com uma prova física de todo o processo.

Outra característica importante relacionada com a direcção de turma, prende-se com a realização de reuniões de conselho de turma. Por norma, são realizadas pelo menos duas reuniões deste género por período, uma a meio do período com carácter formativo (reuniões intercalares) - onde é feito o balanço dos processos ensinosa-aprendizagem das várias turmas e são discutidas estratégias para melhorar o ensino - e outra no final de cada período com carácter sumativo.

Para a reunião final de período existe uma reunião de preparação, onde são convocados todos os Directores de Turma com alguns dias de antecedência. Nesta são abordadas as ordens de trabalho a seguir a reunião final e esclarecidas todas e quais duvidas que possam surgir.

No que diz respeito às reuniões, estas foram maioritariamente de familiarização, ou seja, houve uma postura mais passiva e de tentar perceber o funcionamento das mesmas. Porém, nas reuniões de final de período, o Director de Turma solicitou a minha ajuda para o preenchimento dos quadros I e II, onde eram apontados as percentagens de insucesso escolar por disciplina e por quantidade de negativas.

Uma grande falha neste processo de aprendizagem e familiarização com as características da direcção de turma, prende-se com as reuniões com os encarregados de educação. Infelizmente não foi possível comparecer em nenhuma das reuniões que se realizaram ao longo do ano lectivo, mas houve a preocupação e tentar perceber o funcionamento das mesmas através de conversas mais formais com o Director desta turma em específico e de outras turmas.

Apesar da impossibilidade de comparência nestas reuniões, ficou claro que o dossier de turma constitui uma ferramenta útil, pois neles se encontra todas as informações pertinentes para os professores e para os Encarregados de Educação. Desta forma, é de extrema importância que o mesmo se encontre organizado e actualizado, pois um Encarregado de Educação pode solicitar uma reunião com o Director de Turma e, este último, deverá ter a toda informação ordenada e organizada para poder informar o Encarregado de Educação de forma concreta e correcta.

Para finalizar, foi realizado por mim a construção da caracterização da turma recorrendo aos dados recolhidos no início do ano através do preenchimento individual das fichas da caracterização de turma. A construção da caracterização representa um conjunto de aspectos importantes no papel do director de turma, onde podemos salientar: a) permite dar a todos os professores da turma informações pertinentes para a tomada de decisão referentes aos planeamentos e estratégias a seguir; b) Constitui um documento essencial para a elaboração do Projecto Curricular de Turma. Como foi referido anteriormente, esta caracterização de turma pode ser consultada no anexo I.

VI. Actividades Realizadas

A nossa passagem pela escola não fica concluída sem a participação em actividades para a comunidade escolar. Desta forma, organizamos um total de duas actividades que pretendia servir a dita comunidade, englobando todo e qualquer indivíduo que tivesse

vontade de participar. Assim, as actividades realizadas foram aplicadas no final do primeiro período e no dia das Heitoríadas (dia de actividades organizado pela escola a realizar no início do terceiro período).

Seguidamente são apresentados os balanços finais das actividades, no entanto, não nos podemos esquecer para a realização das actividades foi necessário passar por um conjunto de etapas fundamentais. Desta forma, antes da realização de qualquer actividade foi necessário fazer o devido planeamento, com a definição a descrição das actividades propostas e respectivo regulamento. Esta é uma fase importante, pois permite que todos os interessados em participar saibam o que se trata na actividade. Paralelamente a este planeamento, foi efectuada a divulgação das actividades recorrendo aos vários meios disponíveis, como a fixação de cartazes ou a divulgação através da rádio da escola. Após as inscrições de todos os interessados através das fichas construídas para o efeito, foi necessário proceder a mais uma fase de planeamento antes da implementação das actividades. Desta forma, todos os inscritos tiveram de ser organizados para que a sua participação acontecesse de forma organizada da forma mais adequada possível.

Fun Sport Competition

Esta actividade foi programada e planeada com o objectivo de ser aplicada no último dia de aulas do primeiro período. De certa forma, pretendemos com esta actividade efectuar uma mostra das nossas capacidades de organização de modo, a corresponder a um dos itens da nossa avaliação denominado por participação na escola.

Infelizmente e devido a diversas razões a actividade não foi realizada embora toda a parte da organização e programação tenha sido realizada.

Na escola Frei Heitor Pinto, cabe as turmas da opção de desporto a promoção, organização e dinamização de actividades desportivas nos últimos dias de aulas de cada período, uma vez que faz parte integrante da sua avaliação. Este facto, de certa forma, condicionou a possibilidade de êxito da nossa actividade uma vez que perante as actividades existentes, torneio de futebol, voleibol e basquetebol e, visto serem actividades bastantes motivantes e apelativas para esta faixa etária, seria natural esperar uma certa redução de interessados na realização da actividade uma vez que os mesmos

estariam nas outras actividades.

Ainda assim e porque queríamos igualmente dar o nosso contributo para o dia, planeamos, programamos e divulgamos a actividade Fun Sport Competition. Recorrendo à associação de estudantes, rádio e sala dos professores tornámos visível a nossa proposta estabelecendo como data limite de inscrições o penúltimo dia antes da actividade. Para nossa desilusão nenhuma equipa se inscreveu, mais um dos factores justificativos para a não realização da mesma.

Considerando que toda a parte de programação estava feita, decidimos realizar a actividade de forma livre e sem a obrigatoriedade de inscrições. No entanto, a actividade acabou por não se realizar na mesma, desta vez por causa das condições climáticas.

Desta forma as condições climáticas desse dia foram desfavoráveis, uma vez que a chuva que se fazia sentir inviabilizava qualquer actividade no espaço exterior da escola, principalmente quando há material envolvido como na nossa actividade.

Perante estas condições, haveria a possibilidade de as actividades serem realizadas nos espaços interiores, no entanto importa realçar que se, por um lado o Ginásio I estava ocupado com o torneio de Voleibol, por outro o ginásio II não reúne as condições mínimas necessárias para a realização das diferentes estações.

A título de conclusão foi com algum desânimo que suspendemos a realização da actividade no entanto não achamos que o tempo foi totalmente desperdiçado pois esta situação contribuiu em muito para a nossa formação como futuros professores uma vez que foi uma alerta da forma como se processam as actividades extra aulas.

Jogos Tradicionais (Heitoríadas)

Quando inicialmente nos foi proposto pelo nosso orientador de escola que tivéssemos uma participação activa nas Heitoríadas, acontecimento este contemplado no plano anual de actividades da escola, ficámos um pouco assustados pois este dia representa um marco importante da escola que tem vindo a ganhar expressão ao longo dos anos. Assim, pretendia-se que fosse criada uma actividade que fosse motivante e entusiasta para todos os elementos da comunidade escolar como funcionários, alunos e

professores.

Pouco passava das oito e trinta da manhã quando a organização chegou ao local de realização da actividade com o objectivo de efectuar a montagem de todas as estações. Apesar de ainda pouca gente se encontrar no local já se ouviram alguns comentários bastantes positivos e animadores perante os jogos propostos, o que fazia aumentar o nosso entusiasmo e expectativa sobre a actividade.

Tal como inicialmente planeado a comunidade escolar deslocou-se para o Complexo Desportivo da Covilhã por meios pedestres tendo chegado ao local por volta das 10 horas.

Rapidamente foi anunciado pelo professor Hugo Martins (coordenador das Heitoríadas) o início das actividades desportivas que se efectivou através da chamada das primeiras equipas para cada jogo.

Como seria de esperar, o facto de estarmos num espaço aberto e estando dependentes das condições logísticas e de som existentes criaram-se alguns problemas que ao longo do dia foram sendo ultrapassados, nomeadamente, o som era baixo e não se ouvia em todo o espaço o que provocava atrasos na chegada das equipas, as condições climáticas que se faziam sentir obrigavam a uma continua hidratação de toda a comunidade escolar levando por isso a movimentações constantes, entre outros.

No que diz respeito agora a nossa prestação propriamente dita, começamos desde logo a ser postos a prova, isto porque durante o pré teste realizado pela organização nas diferentes estações, o material de uma delas (um par de andas) ficou danificado, impossibilitando que se realizasse esta estação. No entanto não se tornou um grave problema visto que já tínhamos planeado um jogo alternativo para o caso de surgir algum impedimento desta ordem ou outra, que foi imediatamente inserido.

Outra situação crítica com que nos deparamos foi a inscrição de várias equipas no local e dia da actividade, visto termos dado essa possibilidade no próprio regulamento afixado no local. Esta questão obrigou a constantes actualizações das inscrições e respectivos horários mas tirando uma ou outra equipa foi decorrendo tudo dentro da normalidade possível numa actividade deste âmbito. Esta questão poderá ser sentida de dois pontos de vista, isto é, se por um lado se tornou uma dificuldade, por outro revelou-

se uma mais-valia na medida em que permitiu integrar um maior número de participantes na actividade.

Quase no fim, resta-nos mencionar com enorme orgulho que ao longo do dia participaram na nossa actividade 30 equipas distribuídas por várias faixas etárias e estatutos (alunos, professores e funcionários), evidenciando constantemente empenho, espírito de equipa e sentido de humor despoletado pelos vários desempenhos, o que permitiu que sentíssemos a sensação do dever e objectivos cumpridos.

VII. Outros Aspectos Abordados

Neste ponto chamo a atenção para o facto de a carreira docente não se limitar apenas aos pontos referidos anteriormente. Paralelamente a esses pontos é necessário desenvolver uma série de tarefas que permitem o correcto funcionamento da escola em geral e das aulas em particular.

Assim sendo, ao longo de todo o período, tivemos a oportunidade de assistir em várias reuniões com propósitos diferentes, o que para nós é de grande importância, pois isso ajuda-nos a conhecer essa vertente não lectiva. De entre as reuniões que assistimos, podemos destacar: i) reuniões de departamento, onde são discutidos os assuntos referentes ao mesmo; ii) reuniões de grupo, onde são discutidas as problemáticas da Educação Física; iii) reuniões intercalares e de final de período, onde são discutidos as diversas situações das várias turmas e se procura encontrar estratégias para a melhoria das aprendizagens dos alunos.

Com mais este aspecto abordado, penso que ficamos ainda mais completos como professores, pois foi-nos dada a possibilidade de assistir e participar de forma activa nas reuniões.

VIII. Dificuldade Sentidas

Ao longo do ano lectivo foram várias as dificuldades encontradas a vários níveis, que vão deste a planificação de diversos parâmetros da actividade docentes até a leccionação propriamente dita. Como se tratava de um mundo novo para nós, seria de esperar que surgissem logo desde inicio um elevado número de dificuldades para serem ultrapassadas com o passar do tempo.

Assim, uma das primeiras dificuldades encontradas prendeu-se com as primeiras planificações realizadas por nós. Sentimos dificuldade neste ponto porque não tínhamos muita noção de como as iríamos construir. Uma vez que ainda faltavam duas semanas para começar o ano lectivo, o orientador da escola decidiu não nos dar possibilidades de construção das planificações. Em vez disso, deu-nos a possibilidade e a liberdade para que pudéssemos escolher os caminhos a seguir e construir algo que fosse nosso.

À medida que íamos sendo capazes de avançar no trabalho, o orientador tomava uma

postura mais activa, sugerindo alterações ao nosso trabalho. Desta forma, apesar de termos sentido mais dificuldades na construção dos documentos, também foi possível reflectir sobre as diferentes temáticas abordadas.

Cada novo documento introduzido, representava uma nova dificuldade, pois todo o trabalho teria de voltar a ser realizado. Ao fim de algum tempo, esse trabalho tornou-se mais facilitado, pois tínhamos adquirido uma estrutura base para diversos documentos.

Outra dificuldade sentida prende-se directamente com a componente lectiva, mais precisamente com os conhecimentos sobre as matérias abordadas. Uma vez que durante a licenciatura e o primeiro ano do segundo ciclo as modalidades leccionadas nas escolas foram pouco abordadas pouco trabalhadas, existia uma grande lacuna de conhecimentos científicos sobre essas mesmas modalidades. Assim, a construção das Unidades Didácticas para cada uma das modalidades abordadas acabaram por ser a nossa ferramenta mais útil, pois fomos obrigados a fazer o levantamento de todas as características dessas modalidades. A alteração feita no planeamento anual da turma do 10º C/D veio ajudar a colmatar esta lacuna, pois permitiu a troca da modalidade de voleibol (que já estava a ser abordada na turma do curso profissional) pela modalidade de basquetebol.

Paralelamente a este factor, a falta de uma prática pedagógica focalizada nos alunos em idade escolar também levantou algumas dificuldades, pois apesar de ter havido a passagem pela prática pedagógica propriamente dita, esta foi em reduzido número e direccionada para uma faixa etária mais velha. Sendo assim, esta falta de prática levou, naturalmente, à dificuldade de lidar com as situações que se apresentavam novas, tais como encarar um conjunto de alunos. Felizmente, julgo que a estratégia utilizada pelo professor orientador da escola se revelou a mais acertada, pois permitiu a nossa integração no ensino de forma gradual e faseada. A ajudar a este facto, foram várias as vezes que nos dirigimos aos pavilhões fora das horas de aula para experimentar e testar inúmeras situações de aprendizagem.

Na sequência de todas estas dificuldades, também se verificou a dificuldade na forma como se abordavam as aulas, ou seja, no início, o constrangimento para a leccionação era demasiado grande, o que levava à dificuldade de controlar todas as situações de aula, criar um clima de aula favorável à aprendizagem dos alunos ou até mesmo à dificuldade de controlar os tempos de aula de forma coerente. Com o tempo, estas

situações foram-se amenizando, mas fica a consciência que o caminho a percorrer ainda é grande.

A juntar a todas estas dificuldades, há também que relatar as dificuldades inerentes ao quase total desconhecimento da escola. É certo que todos nós passamos pela escola como alunos, bem como houve a possibilidade de abordarmos a temática escola de forma teórica em algumas cadeiras do nosso percurso académico, mas apesar disto, não estávamos preparados para o iríamos encontrar na escola. O início da prática docente revelou-se bastante complicado na medida em que não fazíamos ideia da burocracia necessária para manter toda uma escola em funcionamento.

Assim sendo, todas as componentes não lectivas foram vistas como novidade para nós, pois não tínhamos a noção do procedimento correcto a seguir. Mais especificamente e, a título de exemplo, tivemos a dificuldade de interiorizar dentro da direcção de turma, pois nunca em altura alguma tínhamos abordado este assunto. Assim, o início dos trabalhos na direcção de turma revelou-se complicado e de difícil orientação mas, com o devido apoio dos Directores de Turma com quem trabalhamos foi possível superar estas dificuldades e aprender a lidar com inúmeras situações.

IX. Aspectos Positivos e Aspectos Negativos

Ao longo de todo o ano lectivo, foi possível encontrar vários aspectos positivos e negativos. Este ponto do relatório destina-se exclusivamente ao levantamento das principais características positivas e negativas. Embora alguns desses aspectos já tenham sido referido anteriormente, farei aqui um breve apanhado topológico desses pontos.

Aspectos Negativos:

- Reduzida ligação entre as cadeiras abordadas na universidade e a leccionação propriamente dita, o que leva a dificuldades evidentes na chegada dos estagiários á escola;
- Pouca ou nenhuma prática pedagógica que nos orientasse para as especificidades das modalidades a abordar nas escolas, quer em termos das habilidades motoras, quer ao nível das progressões pedagógicas;
- Total desconhecimento sobre alguns parâmetros importantes referentes á escola,

tais como a direcção de turma;

- Tardia definição dos parâmetros a serem avaliados e abordados nos estágios, o que levou ao atraso do início dos trabalhos e à incerteza na sequência dos trabalhos;
- Inexistência e impossibilidade de trabalho desenvolvido nas áreas do desporto escolar;
- Falta de ligação entre os diferentes orientadores de estágios das escolas, pois como foi evidentes, todos os grupos de estágio trabalharam de forma diferente. A correcção deste ponto pode permitir a uniformização das práticas pedagógicas dos estagiários;

Aspectos Positivos:

- Capacidade e esforço do orientador de escola para nos ajudar a ultrapassar as lacunas existentes que não tinham sido colmatadas pelas anteriores aprendizagens académicas;
- Estratégias utilizadas pelo orientador para a abordagem à componente lectiva, pois estas permitiram que os estagiários entrassem na leccionação de forma gradual e sistematizada. Inicialmente o trabalho foi realizado em grupo e apoiado, tornando-se progressivamente mais individual e autónomo;
- Liberdade dada pelo orientador para a planificação de alguns parâmetros lectivos permitiu desenvolver a visão crítica e a tomada de decisão sobre esses parâmetros. Esta liberdade também permitiu enveredar pelos caminhos que achávamos mais pertinentes e correctos, sendo por vezes necessário voltar atrás e refazer tudo;
- Possibilidade de passar por todas as etapas a que um professor está sujeito, desde a leccionação, até à direcção de turma, passando pelos vários tipos de reuniões existentes;
- Possibilidade de viver de perto com a carreira docente antes a entrada no mercado de trabalho. Esta etapa permitiu lidar de perto com todos os agentes educativos;

Embora estes tenham sido alguns dos aspectos que considerei mais positivos e negativos no decorrer do estágio, podemos verificar que estas são pontos de certa forma

gerais, havendo também pontos mais específicos, como por exemplos os encontrados nas aulas leccionadas por nós enquanto estagiários. Assim, faço referência para as aulas de observação leccionadas que se encontram no anexo VI, pois nelas é possível encontrar não só o plano de aula como também o respectivo relatório.

X. Recomendações

Uma vez que este se tratava do primeiro ano em que eram ministrados os estágios inserido no segundo ciclo de ensinos, foi possível perceber diversas falhas inerentes desse facto. Por este facto, julgo que muito dos problemas encontrados serão resolvidos num futuro breve. No entanto, julgo ser pertinente fazer referência a alguns aspectos que podem ser alterados no sentido de melhorar este tipo de estágios.

Sendo assim, julgo ser pertinente haver uma maior articulação entre todos os orientadores de estágios das escolas no sentido de uniformizar os estágios. Com isto pretendo fazer referência a que todos os grupos de estágios devem passar por processos semelhantes, pois só desta forma é possível que as aprendizagens sejam semelhantes umas às outras. Caso isto não se verifique, corre-se o risco de haver grupos de estágio a trabalhar no planeamento de todas as aulas do ano lectivo enquanto que outros grupos têm apenas a obrigação de preparar as aulas que a serem observadas. Mesmo sendo este ponto uma hipótese, facilmente se percebe que um dos grupos terá um volume de trabalho muito superior em comparação com o outro, o que pode levar ao sentimento de injustiça.

Um pouco na sequência deste ponto, podemos apontar o dossier de estágio como um instrumento que todos os estagiários devem construir. Desta forma e fazendo a ligação ao ponto anterior, estes dossiers de estágio deveriam, a meu entender, seguir uma linha de organização idêntica. Para que isto seja possível, a Universidade e o orientador da Universidade podem ter um papel muito preponderante, pois estes podem definir as linhas orientadoras em que os estagiários devem desenvolver o seu trabalho.

Outro reparo que faço, prende-se com as aprendizagens feitas pelos estagiários nos anos anteriores. Desta forma, seria muito mais sensato que a universidade permitisse uma prática pedagógica mais integrada com o ensino. Neste capítulo, apenas as duas pedagogias abordam a questão, mas será necessário muito mais para que os estagiários

cheguem ao derradeiro ano com competências mínimas para leccionar.

Uma boa possibilidade seria a realização de algumas aulas junto de alunos com fchas etárias mais baixas. Esta prática não permitiria a total preparação dos estagiários para o ensino, mas poderia dar alguns indicadores positivos nesta área.

XI. Conclusão

Após a conclusão de mais uma etapa da minha vida, penso estar em condições de afirmar que este ano de estágio foi bastante positivo para a minha formação como professor e como pessoa. De uma forma geral, considero que este ano de estágio acabou por correr bem apesar do enorme volume de trabalho a que fomos muitas vezes sujeitos.

Uma vez que a grande maiorias das experiencias vividas eram novas para nós estagiários, também podemos considerar que todas elas acabaram por nos enriquecer um pouquinho. Escusado será dizer a este nível, que todo o trabalho desempenhado na escola foi um trabalho dedicado e empenhado, procurando sempre abordar as diversas situações com brio profissional. Embora esta ideia possa parecer cliché, não nos podemos esquecer que mais importante que a nossa aprendizagem com professores era a aprendizagem dos alunos, o que levava a uma dedicação total ao estágio.

O trabalho desenvolvido ao longo do ano nas várias valências do “ser professor” permitiu-me desenvolver conhecimentos em todas elas. Se no início do estágio não me sentia minimamente preparado para a leccionação, com a sua conclusão julgo ser capaz de exercer as funções necessárias. No entanto, não podemos contar já vitória, pois este foi apenas o fim do princípio, restando agora uma longa caminhada pela frente. O trabalho de um não se revê nunca como concluído, sendo sempre necessário a busca de novos conhecimentos e formas de abordar a leccionação, pois só desta forma é possível acompanhar a evolução de todas a envolvente lectiva.

XII. Bibliografia

- Dossier de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto elaborado pelo núcleo de estágio de educação física do ano lectivo 2009/2010;
- Inventário de Instalações cedidos pelo gestor de instalações professor José Arcão;
- Mapa de Instalações;
- Ministério da Educação (Novembro, 2001). Currículo Nacional de Educação Física para o Ensino Secundário;
- Plano Anual de Actividades (2008-2009);
- Projecto Curricular Escola (2008-2009);
- Projecto Educativo da Escola Frei Heitor Pinto (2008 até 2011);
- Regimento Interno do Grupo de Educação Física, Educação Tecnológica e Artes Visuais;
- Regulamento Interno da Escola Secundária Frei Heitor Pinto (Aprovado em 24 de Março de 2009).

XI. Anexos

Todos os documentos presentes neste anexo encontram-se inseridos intimamente ligados ao relatório, servindo para complementar e enriquecer o mesmo. Todos os documentos aqui presentes foram elaborados quer por mim, quer pelo núcleo de estágio, o que significa que representam uma pequena parte do trabalho desenvolvido por nós ao longo do ano lectivo e do estágio pedagógico.

Anexo I – Planificação Anual da Disciplina de Educação Física (Turma);

Anexo II – Plano de Unidade Didáctica;

Anexo III – Extensão e Sequência da Matéria de Ensino;

Anexo IV – Operacionalização da Avaliação;

Anexo V – Estrutura dos Planos de Aula;

Anexo VI – Aula Observadas e Relatórios;

Anexo I

Planificação Anual da Disciplina de Educação Física (Turma)

Planificação Anual da Disciplina de Educação Física – 10º C/10º D

Ano Lectivo 2009/2010

	Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
1º Período 15 de Setembro a 18 de Dezembro	<p>→ Ginástica</p> <p>Solo – RF (engrupado e encarpado com pernas afastadas); RR (com passagem por pino, engrupado e encarpado com pernas unidas e afastadas); Rolamento saltado; Aranha; Apoio Facial Invertido (de braços e com apoio da cabeça); Roda; Rodada; Elementos de equilíbrio e flexibilidade (avião, espargata, ponte e sapo); elementos de ligação (voltas, piruetas, saltos e afundos)</p> <p>Aparelhos – Trave (entrada, pivot, saltos, avião, saída em rodada); Barra Fixa (subida de frente, volta à frente em apoio, balanços, cambiada, saída em báscula); Paralelas Simétricas (subida de báscula comprida, balanços em apoio de mãos, apoio invertido de ombros, saída); Paralelas Assimétricas (Subida para o banzo inferior, passagem de uma perna, apoio das mão no banzo superior, subida para o banzo superior, rolamento a frente, balanços, saída de pés e mãos); Saltos no Cavalo (Salto ao eixo com o aparelho em posição transversal e longitudinal, salto entre mão com o aparelho em posição transversal e longitudinal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Domínio das habilidades motoras referentes aos diferentes elementos gímnicos. • Capacidade de visualização imaginária dos movimentos; • Atitude e postura adequada com a prática gímnica; • Compreensão das diversas componentes críticas dos elementos gímnicos; • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material; • Cooperação nas ajudas e apoio aos colegas; • Ajuda os colegas com sugestões que favoreçam a melhoria da prestação; • Promover a realização de destrezas com equilíbrio, flexibilidade e com níveis de amplitude compatíveis com as características fundamentais dos gestos gímnicos. 	<p>26 Aulas</p> <p>13 Aulas de ginástica de solo (13 de Setembro a 02 de Novembro)</p> <p>13 Aulas de ginástica de aparelhos, abordando paralelamente a ginástica de solo (03 de Novembro a 18 de Dezembro)</p>

	Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
<p>2º Período 04 de Janeiro a 26 de Março</p>	<p>→ Atletismo – Corridas; Velocidade; Estafetas; Barreiras; Saltos (comprimento, altura e triplo salto); Lançamento do Peso.</p> <p>→ Andebol – Posição base defensiva; Deslocamentos defensivos e ofensivos; Passe (picado, de ombro e de pulso); Drible; Remate (em suspensão, na passada e em apoio); Desarme; Fintas; Mudanças de direcção; Marcação de controlo; Marcação de vigilância; Desmarcação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperação com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas acções; • Aplicação criteriosa do regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos; • Realização das diversas modalidades do atletismo com correcção técnica adequada ao nível de ensino. <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os objectivos do jogo, as funções e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo; • Cooperação com os companheiros de forma a alcançar o objectivo do jogo; • Em situações de ataque: ocupação equilibrada dos espaços (desmarcações, fintas e mudanças de direcção); escolha adequada da forma de progressão no terreno (drible, finta ou passe); coloca a bola com precisão em locais desvantajosos para os adversários de forma a facilitar a progressão ou permitir o remate dos colegas. • Em situações de defesa: ocupação dos espaços de modo a dificultar a progressão dos adversários; marcação dos adversários, utilizando as deslocações mais adequadas a para esse efeito; • Realização com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios - critério, os padrões técnicos das acções aprendidas. 	<p>23 Aulas</p> <p>18 Aulas de Atletismo (04 de Janeiro a 04 de Março)</p> <p>05 Aulas de Andebol (08 de Março a 26 de Março)</p>
<p>A b r</p>	<p>Conteúdos/Modalidades a abordar</p>	<p>Competências Específicas</p>	<p>Número de Aulas Previstas</p>

	<p>→ Voleibol – Manchete; Bloco individual; Passe; Serviço (por baixo e por cima); Remate; Amorti; Deslocamento; Posição base; Expectativa Relativa 3:1:2; Recepção ao serviço com 3 jogadores em W; Protecção ao bloco; Protecção ao remate; Passador à rede; Sistema 0:6:0.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperação com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. • Aceitação das decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. • Relação jogador/bola: posicionar-se segundo a trajectória da bola. • Relação jogador/bola/colega: direccionar a trajectória da bola; realizar deslocamentos de forma equilibrada; ocupar o espaço de forma equilibrada; diferenciar os papéis; jogo com três toques. • Relação jogador/bola/adversário: situar-se no espaço de jogo; colocar a olá no espaço vazio e fora do alcance do adversário; atacar o adversário com bolas colocadas; adequar posição defensiva à trajectória da bola. • Situações de jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 6x6 	<p style="text-align: center;">18 Aulas</p> <p style="text-align: center;">18 Aulas de Voleibol (12 de Abril a 18 de Julho)</p>
--	--	---	--

	Conteúdos	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
1º, 2º e 3º Períodos	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão física e saúde; • Controlo de Esforço; • Espírito Desportivo; • Capacidades Condicionais; • Capacidades Coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da qualidade de vida através da promoção de hábitos de vida saudável. • Transmissão de normas e valores. • Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didácticas. 	<p>Conteúdos transmitidos durante as aulas práticas ou na ocorrência de situações adversas (nível climatérico). (Entre 4 a 5)</p>

Anexo II

Plano de Unidade Didáctica

Prof. ASC1 (PASOC)

Planificação da Disciplina de Educação Física – Modulo Actividade de Exploração da Natureza

Ano Lectivo 2009/2010

Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
→ Cordada – Utilização funcional da cordada; Realização de nós na ausência de “chicotes”; Interpretação dos vários tipos de nós; Compreensão da folga do cabo; Dinâmica de grupo em deslocamento.	<ul style="list-style-type: none">• Realização e aplicação específica dos vários tipos de nós;• Compreensão de funcionalidade das forças exercidas nos nós;• Interpretação dos nós;• Analise e compreensão da folga do cabo entre os vários elementos da cordada;• Compreensão da folga do cabo na realização de forças no sistema de segurança;• Compreensão e leitura do meio envolvente com a relação entre os diferentes membros da equipa;• Compreensão dos ajustes da sua posição face ao deslocamento dos colegas.	3 Aulas (a terceira aula da corda é dada em simultâneo com a aula de orientação com o intuito de cruzar os vários conhecimentos)

Anexo III

Extensão e Sequência da Matéria de Ensino

Extensão e sequência da matéria de ensino: Ginástica		Aulas Previstas													Competências Específicas	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Capacidades	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia													<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de visualização imaginária dos movimentos. • Atitude e postura adequada com a prática gímnica. • Compreensão das diversas componentes críticas dos elementos gímnicos. • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. • Cooperação nas ajudas. • Ajuda os colegas com sugestões que favoreçam a melhoria da prestação. 	
	Coordenativas	Destreza Geral														
	Condicionais	Resistência		x	x											
		Velocidade		x	x											
		Força														
Flexibilidade			a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)		
Habilidades Motoras	Solo	Rolamento à frente engrupado				AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E		
		Rolamento à frente com pernas afastadas				AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E		
		Rolamento à retaguarda engrupado				AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E		
		Rolamento à retaguarda com pernas afastadas					AD	T/E	E	E	E	E	E	E		
		Rolamento à retaguarda encarpado								T/E	E	E	E	E		
		Rolamento saltado														
		Apoio invertido de cabeça				AD										T/E
		Apoio facial invertido					AD									T/E
		Roda														
		Rodada														
		Avião/Vela/Sapo/Espargata/Ponte												T/E	E	
	Piruetas										T/E	E	E	E		
	Volta										T/E	E	E	E		
	Cavalo	Salto ao Eixo (transversal)													AD	
		Salto ao Eixo (longitudinal)														
		Salto entre mãos (transversal)														
		Salto entre mãos (longitudinal)														
	Trave	Entrada a um pé													AD	
		Marcha/deslocamentos													AD	
		Volta													AD	
		Saltos													AD	
		Avião													AD	
		Saída em salto com meia pirueta													AD	
		Saída em rodada													AD	
	Paralelas Simétricas	Subida													AD	
		Balanço em apoio de mãos													AD	
		Pino de ombros													AD	
		Saída simples a frente e a retaguarda													AD	
	Paralelas Assimétricas	Subida para banzo inferior													AD	
		Passagem de uma perna													AD	
		Subida para o banzo superior													AD	
		Rolamento à frente													AD	
Balanços e cambiada														AD		
Saída de pés e mão														AD		
Barra Fixa	Subida de frente													AD		
	Volta a frente em apoio													AD		
	Balanço em apoio de mãos													AD		
	Cambiada													AD		
	Saída de báculo													AD		

Extensão e sequência da matéria de ensino: Ginástica			Aulas Previstas													Competências Específicas		
			14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Capacidades	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Coordenativas	Destreza Geral	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	Condicionais	Resistência																
		Velocidade																
		Força	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Flexibilidade	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)		
Habilidades Motoras	Solo	Rolamento à frente engrupado	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	
		Rolamento à frente com pernas afastadas	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Rolamento à retaguarda engrupado	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Rolamento à retaguarda encarpado	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Rolamento saltado																
		Apoio invertido de cabeça	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Apoio facial invertido	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
		Roda		T/E	E	E	E	E	E	E	E/C	C	C	C	C	C	C	AS
		Rodada					T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
		Avião/Vela/Sapo/Espargata/Ponte	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Piruetas	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	
	Volta	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	
	Cavalo	Salto ao Eixo (transversal)	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS	
		Salto ao Eixo (longitudinal)																
		Salto entre mãos (transversal)							AD	T/E	E	E	E	C	C	C	AS	
		Salto entre mãos (longitudinal)																
	Trave	Entrada a um pé	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Marcha/deslocamentos	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Volta	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Salto			T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Avião					T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Saída em salto com meia pirueta					T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
	Saída em rodada							T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	Paralelas Simétricas	Subida	T/E	E	E/C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	
		Balanço em apoio de mãos				T/E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AS	
		Pino de ombros							T/E	E	C	C	C	C	C	C	AS	
		Saída simples a frente e a retaguarda										T/E	E	C	C	AS		
	Paralelas Assimétricas	Subida para banzo inferior	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
		Passagem de uma perna	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
		Subida para o banzo superior			T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
		Rolamento à frente					T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
Balanços e cambiada								T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS		
Saída de pés e mão									T/E	E	E	C	C	C	AS			
Barra Fixa	Subida de frente	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	Volta a frente em apoio	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	Balanço em apoio de mãos	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	Cambiada					T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	Saída de bscula					T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS		

- Capacidade de visualização imaginária dos movimentos.
- Atitude e postura adequada com a prática gmnica.
- Compreenso das diversas componentes crticas dos elementos gmnicos.
- Colabora na preparao, arrumao e preservao do material.
- Cooperao nas ajudas.
- Ajuda os colegas com sugestes que favoream a melhoria da prestao.

Legenda:

AP	Avaliação Diagnóstica
T	Transmissão
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação sumativa
CT	Conteúdo Transversal
a)	Membros Inferiores; Membros Superiores; Tronco
x	Presente

Observação: Tabelas sujeitas a alteração em função da evolução da turma ou actividades que possam surgir no decorrer do período lectivo.

Anexo IV

Operacionalização da Avaliação

Operacionalização da avaliação

Ginástica artística solo e aparelhos

10º ANO

Solo	60 %
-------------	-------------

Conteúdos	Ponderação	Níveis de competência	
- Rotações no eixo Transversal	25%	O aluno realiza o movimento:	
Rolamento à frente engrupado	2	de forma desequilibrada	1
		mantendo o alinhamento corporal	1,5
		elevando o corpo sem apoiar as mãos	2
Rolamento à frente com pernas afastadas	5	a partir de um plano superior com extensão das pernas	2,5
		no plano horizontal com ligeira flexão das pernas	3,5
		elevando o corpo mantendo as pernas esticadas e afastadas	5
Rolamento à retaguarda engrupado	2	de forma desequilibrada	1
		com alguma fluência	1,5
		sem desequilíbrios cumprindo todas as determinantes técnicas	2
Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	3	correctamente num plano inclinado	1,5
		no plano horizontal com ligeira flexão das pernas	2
		sem desequilíbrios cumprindo todas as determinantes técnicas	3
Rolamento à retaguarda encarpado com pernas unidas	5	correctamente num plano inclinado	2,5
		fraca repulsão dos braços e com ligeira flexão de pernas	3,5
		elevando o corpo mantendo as pernas unidas e em extensão	5
Rolamento saltado	5	com pouca altura e curta distância da posição inicial	2,5
		com uma razoável altura e alguma distância da posição inicial	3,5
		com um salto alto e com boa amplitude	5
Rotações no eixo Longitudinal	3	O aluno realiza o movimento:	
Pirueta	2	com balanço, contendo desequilíbrios	1
		com balanço, equilíbrio e amplitude	2
Volta	1	em desequilíbrio	0,5
		com fluência elegância e equilíbrio	1

 rotações Mistas/Elementos de equilíbrio/Flexibilidade	35%	O aluno realiza o movimento:	
Roda	10	a partir de um plano superior com as pernas em extensão ou no solo sem elevar as pernas até à vertical	5
		no solo com elevação das pernas até à vertical	7,5
		no solo com corrida de balanço e chamada	10
Apoio Invertido de cabeça	5	em apoio nos espaldares ou parede	2,5
		de forma equilibrada, mas sem fixar a posição invertida	3,5
		de forma equilibrada, mas fixando a posição invertida	5
Apoio invertido de braços	10	em apoio nos espaldares ou parede	5
		de forma equilibrada passando pela posição invertida	7,5
		mantendo a posição invertida com todos os segmentos do corpo alinhados e contraídos	10
Rodada	7	a partir de um plano superior com as pernas unidas e em extensão ou no solo sem elevar as pernas unidas até à vertical	3,5
		no solo com as pernas unidas, passando próximo da vertical	5
		no solo com corrida de balanço e chamada	7
Avião/Vela Sapo/Espargata Ponte	1+1+1	com pouca amplitude e desequilíbrios	0,5 x 3
		com equilíbrio e amplitude	1 x 3

Exercícios gímnicos obrigatórios para avaliação dos elementos gímnicos no solo:

a) pirueta + apoio facial invertido de braços + rolamento à frente engrupado + rolamento saltado (2% + 10% + 2% + 5% = 19%);

b) avião + ½ volta + rolamento à retaguarda com pernas afastadas + pino cabeça + rolamento à retaguarda encarpado com pernas unidas + ponte (1% + 3% + 5% + 5% + 1% = 15%);

c) rolamento à frente de pernas afastadas + sapo/espargata + afundo + levantar + volta + rolamento à retaguarda engrupado + roda (5% + 1% + 1 + 2% + 10% = 19%);

d) elemento a avaliar isoladamente:

Rondada (7%)

Aparelhos	40%
------------------	------------

Cavalo	12,5%	O aluno realiza o salto pedido:	
<u>Salto ao eixo</u> Aparelho na transversal (masculino)	3	com reduzida amplitude e pernas flectidas	1,5
		com alguma amplitude, pernas em extensão e recepção correcta	2
		com amplitude, realizando segundo voo e recepção equilibrada	3
Aparelho na longitudinal (masculino) Aparelho na transversal (feminino)	5	com reduzida amplitude e pernas flectidas	2,5
		com alguma amplitude, pernas em extensão e recepção correcta	4
		com amplitude, realizando segundo voo e recepção equilibrada	5
<u>Salto entre mãos</u> Aparelho na transversal (masculino e feminino)	7,5	com corrida de balanço/chamada/1ºvoo, apoio das mãos nas arções e recepção correcta	3,5
		com alguma amplitude, 2º voo e recepção equilibrada	6
		com boa amplitude, 2º voo e recepção equilibrada	7

Trave	15%	A aluna realiza o elemento gímnic na trave:	
Entrada a um pé	2	com ajuda	1
		sem ajuda	2
Marcha/deslocamentos	2	desloca-se revelando muita insegurança	1
		desloca-se com alguns desequilíbrios	1,5
		desloca-se com fluência	2
Volta	2	com ajuda	1
		com desequilíbrios	1,5
		com fluência e elegâncias	2
Saltos	3	sem amplitude	1,5
		com amplitude	3
Avião	3	com desequilíbrios	1,5
		com fluência e elegância	2
		com fluência elegância e amplitude	3
Saída em salto com meia pirueta	0,5	realiza o movimento pedido	0,5
Saída em rodada	3	com ajuda	1,5
		sem ajuda passando com as pernas unidas na vertical	3

Paralelas Simétricas	15%	O aluno realiza o elemento pedido:	
Subida de bscula comprida	4	a partir de apoio braquial com apoio de ps	2
		a partir de balanço braquial	3
- Outra subida mais simples	2	com corrida de balanço/ apoio braquial /subida dinmica	4
Balanço em apoio de mos	4	com pouca amplitude	2
		com amplitude (acima da linha dos banzos)	4
Pino de ombros	4	com ajuda e sem definio da posio invertida (rolamento)	2
		sem ajuda e sem definio da posio invertida (rolamento)	3
		com definio da posio invertida	4
Saída simples  frente e 	3	com apoio no banzo	1,5

retaguarda		saída directa com recepção desequilibrada	2
		saída directa com amplitude e recepção em equilíbrio	3

Paralelas assimétricas	12,5%	A aluna realiza o elemento pedido:	
Subida para o banzo inferior	3	após salto, com algum esforço e de forma desequilibrada	1,5
		após salto com facilidade e com equilíbrio	2
		com rolamento atrás no banzo inferior	3
Passagem de uma perna	1,5	com dificuldade e desequilíbrio	0,75
		com facilidade e elevação do corpo	1,5
Subida para o banzo superior	2	com muito esforço	1
		com facilidade e equilíbrio	2
Rolamento à frente	2	com ajuda	1
		sem ajuda, mas com o movimento descontrolado	1,5
		sem ajuda e com o movimento controlado	2
Balanços e cambiada	1	os balanços são seguidos de queda (apoio dos pés no chão)	0,5
		dando continuidade ao movimento	1
Saída de pés e mãos	3	com ajuda em todo o movimento	1,5
		com ajuda no apoio das mãos no banzo inferior	2
		sem ajuda	3

Barra fixa	12,5%	O aluno realiza o elemento pedido:	
Subida de frente	3	com ajuda em todo o movimento	1,5
		com ajuda no fim da subida	2
		sem ajuda	3
Volta à frente em apoio	2	com ajuda dando continuidade ao movimento	1
		com desequilíbrio	1,5
		com o movimento controlado	2
Balanço em apoio de mãos	2	com pouca amplitude e insegurança	1
		com amplitude e segurança	2
Cambiada	3	mudança de mãos com paragem do movimento	1,5
		mudança de mãos com alguma insegurança e oscilações	2
		mudança de mãos com segurança e equilíbrio	3
Saída de bscula	2,5	com desequilíbrio e queda próxima da vertical do aparelho	1,25
		com algum desequilíbrio e sem grande amplitude	2
		com amplitude e equilíbrio	2,5

Nota: chama-se a atenção para o facto de as execuções de todos os elementos gímnicos deverem respeitar as componentes críticas devidamente descritas no programa emanado do Ministério da educação e transcritas no documento da planificação.

Operacionalização do Domínio Sócio-Afectivo

Sentido de responsabilidade (8%)

Empenho (2,5%)

- o aluno não manifesta grande empenhamento pelas actividades propostas – **1%**;
- o aluno não se empenha com regularidade – **1,5%**;
- o aluno revela empenhamento e entusiasmo nas tarefas propostas – **2,5%**.

Participação (2,5%)

- o aluno apenas esporadicamente, 2 ou 3 vezes não participa na aula – **2,5%**;
- o aluno não participa na aula 4 ou 5 vezes e nem sempre apresenta justificação – **1,5%**;
- o aluno não participa na aula mais de 5 vezes e nem sempre apresenta justificação – **1%**.

Assiduidade (2%)

- o aluno não falta ou falta de 1 a 3 vezes com justificação durante o período – **2%**;
- o aluno falta entre 4 a 6 vezes com justificação durante o período – **1,5%**;
- o aluno falta mais de 6 vezes e algumas delas sem justificação – **0,5%**.

Pontualidade (1%)

- o aluno revela pouca preocupação com a pontualidade – **0%**;
- o aluno nem sempre é pontual – **0,5%**;
- o aluno é pontual – **1%**.

Sociabilidade (8%)

Respeito pelo outro/Valores (4%)

- o aluno relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros – **2%**;
- o aluno proporciona um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal – **2%**;

Cooperação (4%)

- o aluno coopera nas situações de organização – **1%**;
- o aluno coopera efectivamente com os colegas na realização das tarefas da aprendizagem – **3%**;

Autonomia (4%)

Espírito de iniciativa (2%)

- o aluno participa nas actividades de forma autónoma e com espírito criativo – **1%**;
- o aluno apresenta propostas de desenvolvimento da actividades individual e do grupo – **1%**;

Questiona e resolve problemas (2%)

- o aluno compreende a informação e responde correctamente aos às orientações dadas pelo professor sobre os exercícios – **1%**;
- o aluno coloca questões pertinentes ao professor – **1%**.

Anexo V

Estrutura dos Planos de Aula

Plano de Aula

Aula número:	Unidade Didáctica:	Período:	Nº de alunos:
Local:	Data:	Hora:	Duração:
Objectivos		Material	

Fase Preparatória					
Conteúdos	Exercícios		Organização	T.P.	T.T.

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.

Fase Final					
Conteúdos	Exercícios		Organização	T.P.	T.T.

Professore responsável pela leccionação

_____.

Anexo VI

Aula Observadas e Relatórios

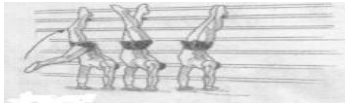

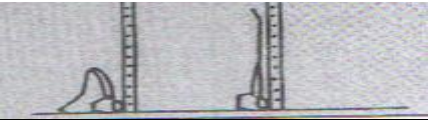




Plano de Aula (10º C/D)


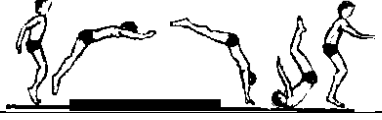

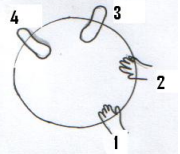


Aula número: 14	Unidade Didáctica: Ginástica	Período: 1º	Nº de alunos: 27
Local: G1- pavilhão Frei Heitor Pinto	Data: 05/11/2009	Hora: 10h 10min	Duração: 90'
Objectivos		Material	
<p>Aprendizagem e consolidação de nível elementar dos principais elementos de ginástica de solo. Facultar indicações sobre as formas de ajuda em cada um dos elementos e promover a inter-ajuda dos alunos. Desenvolver o espírito de iniciativa e de autonomia dos alunos.</p>		<p>15 colchões de ginástica + 3 bancos suecos 1 cabeça de plinto + 2 reuther + 1 colchão de queda</p>	





Fase Preparatória

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Montagem das estações			3'	
Aquecimento e mobilização geral	Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica	Em fila	10'	
Alongamentos e exercícios de equilíbrio.	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	4'	
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula	Em U	3'	20'

Fase Principal

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Apoios Invertidos de braços e de cabeça	1.1.1 Apoio invertido de braços contra o colchão de queda.	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente • Membros superior em extensão completa. 	1ª Estação 4 Subestações em sistema rotativo		10'	30'
	1.1.2 Apoio invertido de braços sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
	1.2.1 Apoio invertido de cabeça com auxílio do colchão de queda.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar um triângulo com cabeça e braços • Elevar bacia e só depois as pernas • Colocação do peso sobre os 3 apoios 				
	1.2.2 Apoio invertido de cabeça sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
Rolamentos à retaguarda	2.1 Rolamento à retaguarda engrupado (no plano inclinado ou no plano horizontal).	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos sobre os ombros ou ao longo do corpo • Encostar queixo ao peito • Arredondamento das costas • Repulsão dos membros superiores 	2ª Estação 6 Subestações em sistema rotativo		10'	40'
	2.2 Rolamento á retaguarda com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal).					
	2.3 Rolamento á retaguarda encarpado (no plano inclinado ou no plano horizontal).					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Rolamento saltado	3.1 Rolamento à frente saltando por em cima da cabeça do plinto.	<ul style="list-style-type: none"> • Forte impulsão dos membros inferiores • Voo com amplitude • Recepção ao solo com os membros inferiores estendidos que flectem logo após o contacto, mas de forma controlada • Colocação junto ao peito logo no início do rolamento 	3ª Estação 3 Subestações em sistema rotativo		10'	50'
	3.2 Rolamento à frente saltando por em cima de um colchão na horizontal.					
	3.3 Rolamento saltado com pequena corrida e chamada.					
Roda	4.1 Realizar a roda colocando os apoios em tempos distintos formando um círculo.	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés); • Passagem do corpo em extensão pela vertical; • Impulsão dos membros inferiores e superiores 	4ª Estação 3 Subestações em sistema rotativo		10'	60'
	4.2 Roda com os MS no plano superior e MI a rodarem por cima do mesmo plano.					
	4.3 Roda no solo, com ou sem ajuda dos colegas/professor.					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Rolamentos à frente	5.1 Rolamento à frente engrupado (no plano inclinado ou no plano horizontal).	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio das mãos viradas para a frente e à largura dos ombros e dedos bem abertos • Forte impulsão dos membros inferiores • Encostar queixo ao peito • Membros inferiores estendidos afastam-se no final • Colocar as mãos entre as pernas e fazer repulsão com os membros superiores no meio das pernas. 	<p>5ª Estação 4 Subestações em sistema rotativo</p>	 	10'	70'
	5.2 Rolamento à frente com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal).			 		

Fase Final (Retorna à calma)

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Desmontagem das estações Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	10' 10'	90'

Professor responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 1 ^o
Aula: 14	Data: 05/11/09	Nº de Alunos: 21
Unidade Didáctica: Ginástica artística		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Esta aula teve como principal objectivo a continuação do processo ensino-aprendizagem na ginástica artística. Paralelamente a este objectivo, a aula tinha também objectivos secundários mas de grande importância, tais como a promoção da autonomia dos alunos e o espírito de iniciativa. Consideram-se estes objectivos, pois parece importante que os alunos aprendam a realizar os exercícios propostos nas aulas e as suas ajudas, bem como é igualmente importante promover neles o gosto pela prática desportiva e as competências que os levem a adoptar uma postura mais pró-activa nas aulas (onde posteriormente pode ser feito o transference para a vida fora da escola).

Processo Pedagógico

A presente aula teve a particularidade de ser inteiramente gerida apenas por um dos professores estagiários, neste caso o professor João Oliveira. Os restantes professores ficaram a assistir à aula a fim de recolherem dados sobre a mesma para que posteriormente fossem discutidos os principais aspectos verificados na aula. Desta forma espera-se ganhar percepção dos erros mais comuns no processo de ensino, pois assim será mais fácil de melhorar o ensino e consequentemente a aprendizagem dos alunos.

A aula obedeceu às três fases normalmente utilizadas numa aula, ou seja, fase preparatória, fase principal e fase final (ou fase de retorno a calma). Na fase preparatória foi realizado um aquecimento geral seguido de um aquecimento mais específico com mobilização articular incluída. O aquecimento procurou ser o mais abrangente possível de forma a dar aos alunos um conjunto de competências que lhes permita ficar mais preparados para a realização de outras actividades fora da escola. Dentro da fase preparatória também foram trabalhadas algumas posições de equilíbrio e flexibilidade susceptíveis à avaliação sumativa. Assim aproveitou-se este tempo para se avançar nos conteúdos abordados de uma forma mais dinâmica e rentabilizando melhor o tempo de aula, pois neste sentido não é necessário atribuir mais uma estação para a realização dos exercícios de flexibilidade e equilíbrio.

No que diz respeito à organização da fase principal de aula, esta foi organizada recorrendo sistema rotativo de estações, em que se procurou dar aproximadamente o mesmo tempo de exercitação a todos os alunos nas diferentes estações. Assim, foram constituídas 5 estações, nas quais se abordavam todos os elementos gímnicos trabalhados desde o início das aulas.

Já na fase final, foram realizados alguns exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares solicitados no decorrer da aula.

No que diz respeito à informação transmitida aos alunos, esta foi passada em vários momentos da aula. Entre a fase preparatória e a fase principal foi passada a informação de como iria funcionar esta aula em específico, onde houve também uma tentativa de sensibilizar os alunos para a importância da autonomia na aula. No decorrer da fase principal houve a preocupação de dar feedbacks aos alunos relacionados com o seu desempenho. Em alguns dos casos foi necessário parar algumas das estações e voltar a explicar as componentes críticas dos exercícios a todos os alunos, pois nessas estações era visível o atraso dos alunos e foi necessário ir mais atrás no ensino para que estes pudessem evoluir. Após a fase final, os alunos foram reunidos novamente e foi realizado um pequeno balanço sobre a aula.

Já no que se refere ao comportamento do professor, este tentou dar apoio aos alunos rodando pelas várias estações. Assim, os feedbacks foram transmitidos individualmente ou a toda a estação (caso fosse necessário), optando o professor por tentar não passar as informações de uma lado ao outro do pavilhão. Nestes casos, foi necessário que o professor se deslocasse um elevado número de vezes a todas as estações.

A gestão do material e a arrumação do mesmo foi feita pelos alunos com a orientação do professor, com a particularidade de que a montagem das estações ficou facilitada porque algumas delas tinham ficado montadas da aula anterior. Neste capítulo não há nada a assinalar, pois os alunos conseguiram-se organizar da forma correcta e tratar o material com o devido respeito.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

A aula correu dentro da normalidade, sendo cumpridos os objectivos da aprendizagem esperados para esta aula. No entanto as expectativas foram um pouco deturpadas, pois era esperado que os alunos trabalhassem de forma mais autónoma. Neste âmbito, era de esperar que houvesse uma inter-ajuda superior entre os alunos, quer na correcção dos erros dos colegas, quer na ajuda da realização dos elementos.

Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Covilhã

Considero importante fazer referência ao facto de o professor ter tido algumas dificuldades para gerir todos os espaços da aula, pois a estratégia utilizada obrigava-o a ter de andar sempre a passar de uma estação para a outra.

Penso que o comportamento dos alunos foi o mais apropriado, no entanto parece-me ser pertinente referir o caso do aluno Rafael Presa. Este aluno apresentou-se na aula com grande desmotivação recusando-se a realizar os exercícios. Após a tentativa do professor para motivar o aluno, este queixou-se com dores de barriga, motivo que levou o professor a pedir ao aluno que sentasse e que não distraísse os restantes colegas de turma. Ao contrário do que seria de esperar, o aluno dirigiu-se para o banco mas não acatou o pedido do professor, voltando pouco depois para junto do grupo e voltando a perturbar o trabalho destes.

Tirando esta situação, os restantes alunos mostraram algum empenhamento na realização das tarefas, com especial destaque para o grupo constituído pela Maria Marcos, Maria Miguel, Tatiana Vodincear e Bruna Conceição, pois este grupo demonstrou um grande empenhamento e vontade de melhorar o seu desempenho.

Nesta aula há ainda mais três situações a assinalar, que são: 1. A aluna Maria Marcos, que continua com atestado e apenas realiza os exercícios que se sente capaz de realizar; 2. A aluna Catarina Sequeira queixou-se no início da aula com dores num joelho e não realizou aula, fazendo apenas repouso e algum gelo; 3. O aluno Luís Barrau apresentou anulação da matrícula, deixando assim de fazer parte das contas dos alunos.

Resumindo, a aula apresentou um bom clima de aula, com a generalidade dos alunos a trabalhar de forma correcta e empenhada tentando melhorar a sua prestação no desempenho dos exercícios. Apesar da baixa autonomia apresentada por parte da maioria dos alunos, penso que a aula foi bastante positiva.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Informação sobre o funcionamento da aula passada em simultâneo a todos os alunos permitiu ganhar algum tempo que pôde ser utilizado na realização dos exercícios, pois não foi necessário voltar a dar a informação aquando a rotação dos alunos.

(Ponto forte) Possibilidade de todos os alunos trabalharem todos os elementos gímnicos abordados até à data da aula.

(Ponto forte) Reflexão feita com os alunos no final da aula, no sentido de promover os comportamentos desejados e tentar suprimir os comportamentos mais negativos.

(Ponto fraco) Embora não tenham sido muitos nesta aula, a quantidade de alunos que não realiza a aula continua a ser preocupante. Neste sentido, a estratégia de conversar com eles e de os levar a perceber que são os únicos prejudicados com a situação não está a funcionar, o que terá de ser revista.

(Ponto fraco) Dificuldade do professor e em gerir o trabalho de todas as estações de forma dinâmica, havendo alguns grupo que só trabalhavam quando o professor estava por perto.

(Ponto fraco) Dificuldade do professor conseguir dar feedbacks a todos os alunos. Por vezes o professor apercebia-se de situações a serem corrigidas noutras estações e não se conseguia desligar da estação que estava a ajudar. Este feedback era passado ao aluno posteriormente quando o professor circulava para as outras estações.

(Ponto fraco) A projecção da voz pode não ter sido a mais correcta, pois com um grande número de alunos a realizar a aula, se o professor não for bem audível, as informações podem não passar.

(Ponto fraco) Posicionamento do professor nem sempre foi o mais indicado, pois em algumas situações houve a dificuldade de controlar (ou pelo menos de ter atenção a) todos os grupos.

(Ponto fraco) O tempo que o professor passou a apoiar cada uma das estações poderá não ter sido o mais adequado. Neste sentido, verificou-se que o professor passou mais tempo nas estações que abordavam a Roda e o Rolamento Saltado. Apesar de estas serem as estações em que os apresentam mais dificuldades e serem também as mais perigosas (em especial o Rolamento Saltado), é importante que o professor não se esqueça de dar o apoio devido nas restantes estações.

Aspectos a Alterar/Melhorar

O pedido de inter-ajuda dos alunos tem de ser mais vezes acompanhado com explicações de como realizar essas ajudas. Assim, a indicação aos alunos da forma correcta de ajudar os colegas deve ser um aspecto a reforçar em aulas futuras.

Atribuir tarefas aos alunos que se apresentam na aula sem material. Desta forma os alunos começam a ter uma intervenção mais activa na aula.

Alterar a estratégia de apoio as estações de forma a que haja um maior equilíbrio no controlo de cada uma delas e da aula em geral. Neste sentido, deve-se procurar achar um equilíbrio no tempo que se passa nas estações mais perigosas e nas restantes estações.

Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Covilhã

Continuar a promover a autonomia dos alunos e a sua inter-ajuda. Neste sentido pretende-se que os alunos se possam ajudar uns aos outros (quer a nível de correcções, quer ao nível de feedbacks), deixando o professor mais livre para corrigir os alunos com mais dificuldades ou ajudar nas situações mais perigosas.

O professor deve procurar melhorar o seu posicionamento e o seu deslocamento dentro do pavilhão. Desta forma pretende-se que o professor seja capaz de ter um controlo maior sobre a aula.

Necessidade de um melhor ajuste da colocação da voz no decorrer da aula. Desta forma, pode ser possível ajustar as seguintes situações: 1. Melhoria da recepção da informação por parte dos alunos; 2. Possibilidade de mudança de estratégia relativamente à cedência dos feedbacks ao alunos, pois desta forma não será necessário que o professor ande sempre a correr de uma estação para a outra.





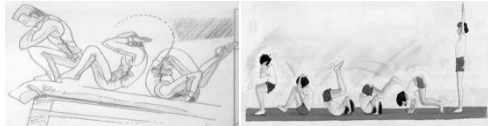


Plano de Aula (ASC1)


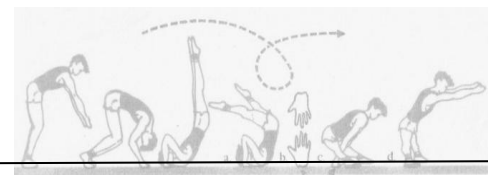
Aula número: 27 e 28	Unidade Didáctica: Ginástica	Período: 1º	Nº de alunos: 20
Local: G1- pavilhão Frei Heitor Pinto	Data: 19/11/2009	Hora: 08h 25min	Duração: 90'
Objectivos		Material	
<p>Aprendizagem e consolidação de nível elementar dos principais elementos de ginástica de solo. Iniciação aos aparelhos trave e paralelas Facultar indicações sobre as formas de ajuda em cada um dos elementos e promover a inter-ajuda dos alunos. Desenvolver o espírito de iniciativa e de autonomia dos alunos.</p>		<p>15 colchões de ginástica 2 reuther + 2 colchão de queda + paralelas simétricas + trave + trave de solo + cavalo + 2 bocks</p>	

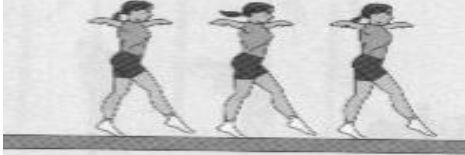



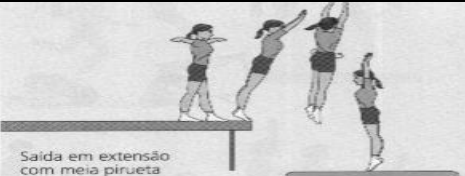
Fase Preparatória

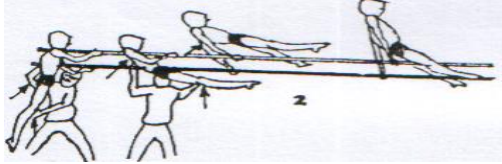



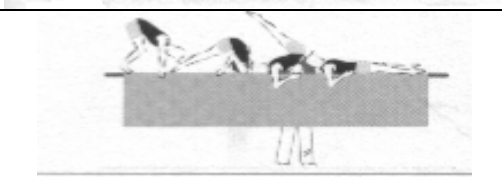


Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula	Em U	3'	
Montagem das estações	Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica	Em fila	7'	
Aquecimento e mobilização geral	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	4'	
Alongamentos			3'	
Posições de equilíbrio			3'	20'




Fase Principal

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Apoios Invertidos de braços e de cabeça	1.1.1 Apoio invertido de braços contra o colchão de queda.	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente • Membros superiores em extensão completa. 	1ª PARTE 1ª Estação 4 Subestações em sistema rotativo		10'	30'
	1.1.2 Apoio invertido de braços sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
	1.2.1 Apoio invertido de cabeça com auxílio do colchão de queda.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar um triângulo com cabeça e braços • Elevar bacia e só depois as pernas • Colocação do peso sobre os 3 apoios 				
	1.2.2 Apoio invertido de cabeça sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
Rolamentos à retaguarda	2.1 Rolamento à retaguarda engrupado (no plano inclinado ou no plano horizontal).	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos sobre os ombros ou ao longo do corpo • Encostar queixo ao peito • Arredondamento das costas • Repulsão dos membros superiores 	2ª Estação 6 Subestações em simultâneo com rolamento à frente de pernas afastadas		10'	40'
	2.2 Rolamento á retaguarda com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal).					
	2.3 Rolamento à retaguarda encarpado (no plano inclinado ou no plano horizontal).					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Rolamentos à frente	3.1 Rolamento à frente com MI afastados (no plano inclinado ou no plano horizontal)	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio das mãos viradas para a frente e à largura dos ombros e dedos bem abertos • Forte impulsão dos membros inferiores • Encostar queixo ao peito • Membros inferiores estendidos afastam-se no final • Colocar as mãos entre as pernas e fazer repulsão com os membros superiores no meio das pernas. 	2 Subestações em simultâneo com rolamentos atrás		10'	40'
						

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Trave Entrada Deslocamentos Voltas Saltos	4.1 Diferentes tipos de deslocamento (pontas dos pés; retaguarda; lateral)	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar em frente • Atitude corporal • Deslocar-se de uma forma direita e elegante 	3ª Estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		15'	55'
	4.2 Saltinhos (pés juntos; com troca de pés em progressão)			 <p>Salto a pés juntos</p>		
	4.3 Meio-pivot					
	4.4 Avião					
	4.5 Saída de salto em extensão com meia pirueta			 <p>Saída em extensão com meia pirueta</p>		

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.	
Paralelas Balanços Ângulo Saída	5.1 Subida de Balanço à frente						
	5.2 Diferentes deslocamentos (em suspensão, gatinhar, andar por cima) nas paralelas	<ul style="list-style-type: none"> • Manter o corpo estendido aquando da passagem sobre o banzo • Manter o olhar dirigido para a frente 		 			
	5.3 Balanço em apoio de mãos e apoiar MI sobre os banzos	<ul style="list-style-type: none"> • MS estendidos • Extensão dos MS 	4ª Estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão				
	5.4 Rolamento à frente (com pés apoiados nas paralelas) para posterior passagem para Pino de ombros	<ul style="list-style-type: none"> • Costas direitas • Bloquear cintura nos balanços 					
	5.5 Balanço em apoio braquial e apoiar MI sobre os banzos	<ul style="list-style-type: none"> • Passagens das mãos no enrolamento à frente 					
	5.6 Saída à frente simples com ½ volta						
						15'	55'

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
<p>Cavalo</p> <p><u>Salto ao eixo</u> Aparelho na transversal (masculino e feminina)</p> <p><u>Salto entre mãos</u> Aparelho na transversal (masculino e feminino)</p>	6.1 Salto do bock sem trampolim	<ul style="list-style-type: none"> • Não diminuir a velocidade da corrida antes da chegada ao trampolim • Não elevação dos MS antes da chamada • Elevar a bacia no 1º voo • Forte impulsão dos MS 	<p>2ª Parte 3 Subestações</p>		20'	75'
	6.2 Salto do bock com trampolim reuther					
	6.3 Salto do cavalo com trampolim reuther					

Fase Final (Retorna à calma)

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Desmontagem das estações Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5' 10'	90'

Professor responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Professor orientador

Carlos Elavai _____

Professores assistentes

Marcela Rodrigues _____

André Silvestre _____

Relatório de Aula

Turma: Prof. ASC1 (PASOC)	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 1º
Aula: 27 e 28	Data: 19/11/09	Nº de Alunos: 9
Unidade Didáctica: Ginástica artística		Professores: João Oliveira.

Objectivos

Tendo em consideração o processo evolutivo de aprendizagem, esta aula teve como principal objectivo a continuação do processo de ensino-aprendizagem dos conteúdos abordados até esta aula na ginástica artística. Paralelamente a este objectivo e de forma mais transversal nas aulas, temos também o objectivo de melhorar as competências sócio-afectivas (nesta turma a avaliação deste parâmetro tem um peso de 40% da nota final do modulo).

Processo Pedagógico

Como se pode verificar através do plano de aula, esta aula procurou obedecer as três fases de estruturação de uma aula, ou seja, fase preparatória, fase principal e fase final (ou fase de retorno a calma). A fase preparatória compreendia uma activação do organismo para a prática desportiva. Sendo assim, esta activação começou por ser o mais geral possível e começou a avançar progressivamente para uma activação mais específica. Nesta linha de pensamento, os alunos iniciaram esta fase com uma corrida ligeira, na qual foram introduzidos alguns exercícios indicados pelo professor. Posteriormente foi realizada uma mobilização articular mais específica com os alunos dispersos no espaço de aula. Para concluir esta fase, foram realizados alguns exercícios de alongamentos e de flexibilidade, bem como foram realizadas algumas posições de equilíbrio.

No que diz respeito à fase principal da aula, pode-se verificar que esta foi dividida em três partes distintas. Na primeira foram trabalhados os elementos referentes a ginástica de solo (apoios invertidos e rolamentos), formando-se duas estações onde os alunos tiveram oportunidade de trabalhar todos os elementos gímnicos abordados até então, rodando de uma estação para a outra. Na segunda parte da aula foi abordada a ginástica de aparelhos, com os rapazes a trabalharem nas paralelas simétricas e as raparigas na trave olímpica. Para terminar, na terceira parte da aula, os alunos tiveram a oportunidade de trabalhar os saltos de cavalo. Nesta parte, foram disponibilizados três cavalos diferentes para que os alunos pudessem treinar consoante o seu nível de evolução.

Para terminar, na fase de retorno a calma, foram realizados alguns exercícios de alongamentos, tendo em vista a recuperação dos grupos musculares mais utilizados.

A gestão desta aula foi inteiramente feita pelo professor João Oliveira, no entanto, foi solicitado à professora Marcela Rodrigues e ao professor André Silvestre que dessem ajuda aquando a realização dos saltos de cavalo. Sem a ajuda destes professores, a estratégia utilizada teria de ser outra, onde o professor podia optar por dar ajuda no salto mais difícil ou, juntar os alunos com mais dificuldades num dos cavalos e auxiliar esses alunos.

No que diz respeito ao capítulo da informação, verificou-se nesta aula que o professor optou por dar pouca informação, pois nenhum dos exercícios era novo para os alunos e o professor achou que poderia simplificar na informação para dar mais tempo de prática aos alunos. Sendo assim, no início da aula foi explicado rapidamente o funcionamento da mesma e, as informações mais específicas era dadas mais próximo dos alunos quando estes já se encontravam junto das estações. No decorrer da aula, houve sempre a procura por parte do professor para incentivar os alunos os alunos a ajudarem os colegas, bem como houve a preocupação por parte do mesmo de dar feedbacks no sentido de corrigir os erros mais graves na realização das tarefas. No sentido de dar estes feedbacks, o professor tentou apoiar todas as estações de igual modo, passando algum tempo numa estação e dirigindo posteriormente para outro.

Uma vez que as competências sócio-afectivas faziam parte dos objectivos da aula, os alunos tiveram a oportunidade de lidar mais de perto com o material, ajudando sempre que havia necessidade de montar ou desmontar estações. É importante referir que estas competências são abordadas ao longo de toda a aula, mesmo que de forma indirecta, daí a insistência do professor em que os alunos se ajudassem uns aos outros.

No que se refere aos alunos que não realizaram a aula apesar de estarem presentes, foi-lhes dado uma ficha com questões relacionadas com a aula para que estes pudessem responder. Esta estratégia tinha como principal objectivo de despertar a atenção desses alunos para a aula que estava a decorrer e tentar evitar que a aula se tornasse uma espécie de recreio para eles. Uma outra possibilidade de lidar com estes alunos seria coloca-los a auxiliar a prática dos colegas, mas como havia entre eles alunos que nunca realizaram uma aula prática, seria mais aconselhável dar-lhes as fichas para eles preencherem.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

Considero a aula correu dentro das expectativas previstas, pois penso que os objectivos propostos para esta aula foram atingidos. No entanto, estes objectivos só puderam ser atingido com os poucos alunos que realizaram a aula, pois, mais uma vez, nesta turma verificou-se uma elevada taxa de absentismo. Nas turmas em que a taxa de absentismo é relativamente grande, as expectativas podem não ser satisfeitas, pois o professor pode criar essas expectativas em torno de uma aula com a totalidade dos alunos que posteriormente não se verifica.

Ainda relativamente ao número de alunos que não realiza a aula, temos de ter em conta a planificação que é feita para cada aula, pois quando o professor planeia a aula para todos os alunos, esse mesmo planeamento pode não dar para ser aplicado quando apenas metade dos alunos realizam a aula. Nesta situação, penso que se pode proceder de duas formas, ou seja, por um lado o planeamento pode ser feito de forma a que seja aplicado quando aparecem todos os alunos ou apenas metade, por outro lado, quando isso não é possível, o professor pode pensar num plano alternativo para aplicar quando são poucos alunos a realizar a aula.

Considero de grande importância, juntamente com os pontos apontados anteriormente, fazer referencia a pontualidade dos alunos. Mesmo sendo poucos alunos a comparecer à aula, foi notório o atraso dos mesmos, pois apenas um aluno se apresentou na aula antes de terem passado 10min após o toque de entrada, chegando os restantes alunos mais de 10min atrasados. No que diz respeito a este capítulo, é importante para o professor perceber as causas desse atraso, pois nem sempre os alunos se atrasam por ficarem na brincadeira ou a fazer coisas sem importância para aula. Neste caso, verifica-se que a aula é ao primeiro bloco da manhã, e uma das possíveis causas para o atraso prende-se com a chegada dos autocarros em cima da hora de inicio da aula. Aliado a esse facto, temos ainda o tempo natural que os alunos demoram para se equiparem, o que vai resultar no natural atraso dos alunos. Sendo assim, é importante que o professor identifique estes alunos, pois não parece correcto penalizar os alunos por uma coisa que não tiveram culpa.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos, verificou que este foi bastante bom. Apenas se verificaram algumas situações de brincadeiras inapropriadas sem grande importância que foram corrigidas com uma rápida chamada de atenção aos alunos em questão. Tirando estas situações, a aula correu dentro da normalidade com os alunos a mostrarem um bom empenho na realização da aula, nomeadamente nas raparigas que demonstraram preocupação em trabalhar, mas também em ajudar as colegas a melhorar.

Em forma de conclusão, penso que aula foi bem controlada por parte do professor e, as suas intervenções contribuíram para o bom o clima da aula. Verificou-se que todos os alunos tentaram trabalhar nos diferentes exercícios propostos, apresentando mesmo uma autonomia satisfatória que lhes permitia trabalhar melhor sem a presença do professor.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Aquecimento geral suficientemente abrangente de forma a fornecer aos alunos instrumentos para a prática desportiva fora do meio escolar.

(Ponto forte) Exercícios de flexibilidade e de equilíbrio trabalhados durante a fase preparatória permite aumentar o tempo potencial das tarefas da fase principal.

(Ponto forte) Realização do relatório por parte dos alunos que não realizaram aula, permite que estes não vão para a aula apenas por causa das presenças e que tenham uma tarefa para realizar.

(Ponto forte) Chamadas de atenção imediatas aos alunos com comportamentos desviantes, permite um maior controlo da aula.

(Ponto forte) Feedbacks dados aos alunos foram constantes, quer no sentido de corrigir erros, quer no sentido de elogiar os alunos que realizavam bem os exercícios. Neste capítulo, por vezes houve a necessidade de falar para mais que um aluno em simultâneo, pois os problemas eram basicamente os mesmos.

(Ponto fraco) Timing da transmissão da informação não foi o mais adequado, ficando alguns alunos confusos quanto aos exercícios que teriam de realizar. Ainda dentro da informação, verificou-se que esta poderia ser mais clara, pois alguns alunos demonstraram alguma dificuldade em perceber o que era para fazer após a explicação dos exercícios.

(Ponto fraco) Não basta pedir aos alunos para fazerem ajuda aos colegas, é necessário explicar a forma correcta de dar ajudas, pois, caso contrário, as ajudas mal feitas podem resultar na lesão dos colegas.

(Ponto fraco) Pouco tempo passado junto da estação da trave. Apesar de as alunas na trave se ajudarem umas as outras, é importante que o professor dê mais apoio nesta estação, pois desta forma as alunas não se sentem desapoiadas.

(Ponto fraco) Não nos podemos esquecer que a aula não fica limitada apenas aos que realizam a aula, pois os alunos que estão presentes mas que não realizaram a aula também são parte integrante da aula. Neste sentido, deveria ter sido dado mais atenção a esses alunos. Uma vez

que estavam a realizar um relatório, deveria ter sido dado apoio no caso de surgir alguma dúvida.

Aspectos a Alterar/Melhorar

È importante que os aspectos referentes à informação recebam uma atenção especial. Neste sentido devem ser melhorados: a altura em que a informação é transmitida de maneira a que esta seja dada na altura certa; clareza da informação para que os alunos percebam rapidamente o que é pedido. Neste sentido o professor deve ser breve nas informações que dá, mas também inteligível.

Sempre que possível, dar uma formação mais activa aos alunos de como ajudar os colegas a realizar as tarefas. Desta forma é possível libertar o professor para apoiar outros alunos, bem como pode ajudar a melhorar a autonomia dos alunos.

Como estratégia, há a possibilidade de utilizar os alunos que demonstram um desempenho superior para servir de exemplo. Desta forma os restantes colegas têm uma imagem visual do exercício pretendido.

Prestar mais atenção a todos os alunos, mesmo aos que não realizarem a aula prática.

Plano de Aula (10º C/D)



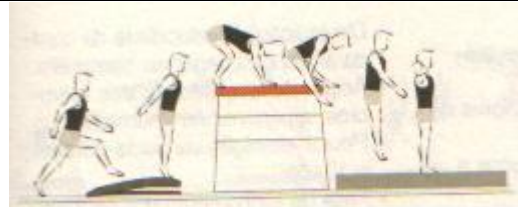
Aula número: 19	Unidade Didáctica: Ginástica	Período: 1º	Nº de alunos: 26
Local: G1- pavilhão Frei Heitor Pinto	Data: 23/11/2009	Hora: 11:50	Duração: 90'
Objectivos		Material	
<p>Consolidação de nível elementar dos principais elementos de ginástica de solo. Continuação da iniciação a alguns aparelhos: paralelas, trave, barra fixa Facultar indicações sobre as formas de ajuda em cada um dos elementos e promover a inter-ajuda dos alunos. Desenvolver o espírito de iniciativa e de autonomia dos alunos.</p>		<p>Colchões de ginástica + traves + paralelas assimétricas e simétricas + barra fixa + cavalo + 2 colchões de queda</p>	

Fase Preparatória


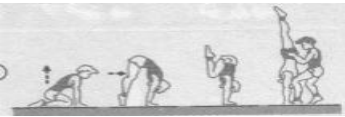


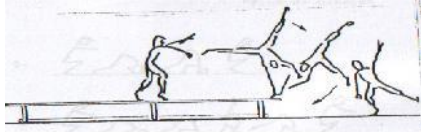

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Montagem das estações			5'	
Aquecimento e mobilização geral	Corrida lenta em vários sentidos e mobilização articular específica	Em fila	7'	
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	4'	
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula	Sentados	4'	25'






Fase Principal



1ª Parte





Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
<p>Cavalo</p> <p><u>Salto ao eixo</u> Aparelho na transversal (masculino e feminina)</p> <p><u>Salto entre mãos</u> Aparelho na transversal (masculino e feminino)</p>	6.1 Salto do bock sem trampolim	<ul style="list-style-type: none"> • Não diminuir a velocidade da corrida antes da chegada ao trampolim • Não elevação dos MS antes da chamada • Elevar a bacia no 1º voo • Forte impulsão dos MS 	<p>1ª Parte</p> <p>3 Subestações</p>		20'	45'
	6.2 Salto do bock com trampolim reuther					
	6.3 Salto do cavalo com trampolim reuther					

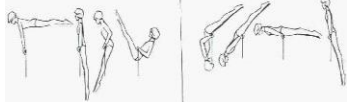



2ª Parte

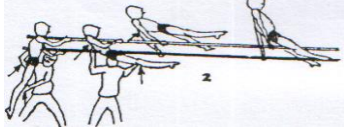
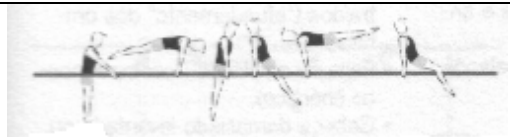
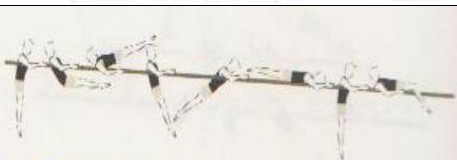
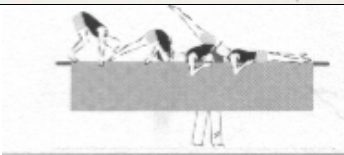
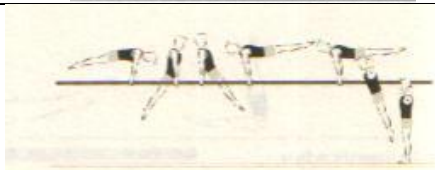
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Apoios Invertidos de braços e de cabeça	1.1.1 Apoio invertido de braços contra os espaldares.	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente • Membros superior em extensão completa. 	<p>1ª Estação</p> <p>1ª Subestação</p> <p>4 Situações de aprendizagem possíveis</p>			
	1.1.2 Apoio invertido de braços sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
	1.2.1 Apoio invertido de cabeça junto aos espaldares.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar um triângulo com cabeça e braços • Elevar bacia e só depois as pernas • Colocação do peso sobre os 3 apoios 				
	1.2.2 Apoio invertido de cabeça sem ajuda ou com ajuda dos colegas.					
Roda	1.3 Roda a partir de um plano superior e terminar no plano inferior	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés); • Passagem do corpo em extensão pela vertical; • Impulsão dos membros inferiores e superiores 	<p>2ª Subestação</p> <p>2 Situações de aprendizagem possíveis</p>			
	1.4 Roda no solo, com ou sem ajuda dos colegas/professor.					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Rolamentos à frente e atrás (engrupados e encarpados)	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e unidas com reuther	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos sobre os ombros ou ao longo do corpo • Encostar queixo ao peito • Repulsão dos membros superiores ... 	2 Subestações		10' Cont.	55' Cont.
	Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e unidas					
	Rolamento à frente com pernas afastadas com reuther					
	Rolamento à frente com pernas afastadas					
	Aperfeiçoamento dos enrolamentos engrupados (frente e retaguarda), encarpados de pernas afastados (frente e retaguarda)		1 Corredor para sequências dos rolamentos			

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Barra fixa (baixa) Rapazes	2.1 Subida de Frente	<ul style="list-style-type: none"> • Puxar a barra à cintura • Cabeça e ombros para trás • Fecho na relação tronco pernas • Rotação das mãos 	2ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		10'	65'
	2.2 Rolamento á frente					
	2.3 Rolamento à retaguarda como forma de saída					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Trave Raparigas Entrada Deslocamentos Voltas Saltos	2.1 Entrada a um pé ou outra entrada (entrada frontal com abertura de pernas)	<ul style="list-style-type: none"> • Olhar em frente • Atitude corporal • Deslocar-se de uma forma direita e elegante 	3ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		10'	75'
	2.2 Saltinhos (pés juntos; com troca de pés em progressão)					
	2.3 Meio-pivot					
	2.4 Avião					
	2.5 Saída de salto em extensão com meia pirueta					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Paralelas Assimétricas Raparigas	3.1 Subida de frente	<ul style="list-style-type: none"> • Puxar a barra à cintura • Cabeça e ombros para trás • Fecho na relação tronco pernas • Rotação das mãos 	4ª estação Conjunto de exercícios em sistema de progressão		10'	65'
	3.2 Passagem de uma perna para cima do banzo inferior para posterior passagem para o banzo superior					
	3.3 Rolamento á frente					
	3.3 Balanços					
	3.4 Cambiada					
	3.5 Saída de pés e mãos					

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Paralelas Simétricas Rapazes	4.1 Subida de Balanço à frente	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueio ao nível da cintura • Passagem das mãos no pino • MS em extensão nos balanços de braços • MI sempre em extensão • Abertura dos cotovelos no pino de ombros 	5ª estação		10'	75'
	4.3 Balanço em apoio de mãos e apoiar MI sobre os banzos					
	4.4 Balanço em apoio branquial e apoiar MI sobre os banzos					
	4.5 Pino de ombros/Rolamento à frente (com pés apoiados nas paralelas)					
	4.6 Saída à frente simples c/meia volta					
			Conjunto de exercícios em sistema de progressão			

Fase Final (Retorna à calma)

Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Desmontagem das estações Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5' 10'	90'

Professor responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Professor orientador

Carlos Elvai _____

Professores assistentes

André Silvestre _____

Marcela Rodrigues _____

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 1 ^o
Aula: 19	Data: 23/11/09	Nº de Alunos: 21
Unidade Didáctica: Ginástica artística		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Tal como tem acontecido nas aulas anteriores e porque esta aula surge na sequência das mesmas, o objectivo principal desta aula foi a continuação do processo ensino-aprendizagem na ginástica artística. Os restantes objectivos focados nas aulas anteriores também se encontram aqui presentes, tais como a promoção da autonomia dos alunos e o espírito de iniciativa.

Processo Pedagógico

Ao contrário do que estava inicialmente planeado, esta aula não seguiu as três fases de aula, pois o professor decidiu abdicar da fase final da aula (opção justificada mais a frente). Assim, esta aula teve apenas a fase preparatória e a fase principal. No que diz respeito a fase preparatória, verificou-se que o professor utilizou uma estratégia no sentido de promover a autonomia dos alunos. Neste sentido, em vez de o professor pedir os exercícios a realizar durante o aquecimento, foi designado um aluno para liderar o aquecimento, neste caso o aluno Francisco Silveira. É ainda de referir que apenas a parte do aquecimento geral foi dada pelo aluno, ficando o professor a gerir a parte do aquecimento mais específico.

Já na fase preparatória verificou-se uma alteração da ordem dos exercícios em relação às aulas anteriores. Neste sentido, os saltos de cavalo passaram a ser o primeiro exercício a realizar, passando as outras estações para uma etapa mais avançada da aula. Esta troca justifica-se pela tentativa de dar um incremento superior nos saltos de cavalo, uma vez que estes têm sido menos trabalhados em comparação com os restantes exercícios (foram os últimos a ser introduzidos). A ideia principal desta troca era ficar com os saltos no início da aula para o tempo não ser um impedimento. Assim, caso fosse necessário reajustar os tempos de aula inicialmente previstos, podia-se fazer essa correcção nos últimos exercícios, mantendo-se os saltos com o tempo previamente estipulados. Considerando esta alteração, o resto da aula foi organizada de forma idêntica as aulas anteriores, com os exercícios a serem realizados sob a forma de estações rotativas.

Considerando este reajuste de tempos devido imprevistos (como por exemplo os alunos chegarem mais tarde e a aula não começar a hora prevista; tempo perdido na montagem e

arrumação do material mais longo que o previsto; entre outras situações), o professor tomou a decisão estratégica de abdicar da fase final. Neste sentido os alunos ficaram sem a normal fase de retorno à calma, no entanto, o tempo destinado a esta fase pôde ser aproveitado para aumentar o tempo potencial das tarefas.

No que diz respeito à informação transmitida aos alunos, houve uma tentativa de esta ser passada em vários momentos da aula. Como estratégia de rentabilização do tempo de aula, a informação de como iria ser organizada a aula foi passada em simultâneo com os exercícios de flexibilidade realizados no início da aula. No que se refere à informação dos exercícios a realizar nas diferentes estações, houve uma tentativa de a simplificar, pois os exercícios a trabalhar eram os mesmos das aulas anteriores e partia-se do princípio que os alunos sabiam o que tinham a fazer.

Relativamente à colocação do professor na aula, verificou-se a preocupação deste equilibrar o tempo passado em cada estação a dar apoio (ajudas e feedbacks pedagógico). No entanto nem sempre foi possível este equilíbrio, pois o professor tinha tendência para se aproximar das estações que necessitavam de um nível superior de segurança ou das estações em que os alunos apresentavam mais dificuldades.

Em aulas anteriores verificou-se que alguns alunos tinham tendência para se “encostarem” em determinadas estações e não trabalhavam os exercícios propostos. Tendo esta informação em consideração, houve a tentativa de colocar todos os alunos a trabalharem em todas as estações, no entanto verificou-se que na estação referente aos exercícios gímnicos de solo alguns alunos só trabalharam alguns exercícios. Confrontados com esta situação, os alunos afirmaram que estavam a trabalhar apenas os exercícios que sentiam mais dificuldade, sendo-lhes por isso apenas lembrado que na avaliação teriam de realizar os elementos todos (importância de também trabalharem os restantes elementos).

A gestão do material e a arrumação do mesmo foi feita pelos alunos com a ajuda do professor, no entanto verificou-se alguma desorganização e dificuldade de controlar toda esta situação.

Nesta aula houve quatro alunas que não realizaram aula prática apesar de estarem presentes. Numa primeira fase, era previsto que essas alunas desempenhassem a tarefa de ajudar os colegas na realização dos seus exercícios mas como esta alegara não realizar a aula por motivo de doença, essa hipótese foi descartada. Como alternativa a essa tarefa, foi pedido às alunas que respondessem a um conjunto de questões previamente seleccionadas pelos professores estagiários. Desta forma a presença das alunas na aula ganhou uma componente mais activa, não se limitando apenas à observação dos colegas.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que se refere ao capítulo das expectativas trazidas para a aula considero que estas não foram totalmente satisfeitas. Se por um lado foram atingidos os objectivos de ensino-aprendizagem propostos para esta aula, por outro era esperado que os alunos fossem capazes de fazer a ligação de aulas anteriores para esta de uma forma mais eficaz. Neste segundo ponto pode-se fazer referência ao aquecimento. Como foi referido anteriormente, foi pedido a um dos alunos para conduzir a parte do aquecimento geral e, uma vez que essa parte do aquecimento é basicamente a mesma em todas as aulas, era de esperar que os alunos fossem capazes de realizar o aquecimento por si próprios. No entanto não foi isso que se verificou, pois os alunos faltaram muitos exercícios e passaram por outros de forma demasiado rápida. Nesta situação o professor foi dando ajuda ao aluno que conduzia o aquecimento no sentido de que os alunos tivessem uma activação do organismo mais adequada.

Com o momento de avaliação formal a aproximar-se, era de esperar que os alunos se comesçassem a preocupar em trabalhar as sequências de avaliação (não só mas também) de uma forma mais activa, no entanto verificou-se uma grande despreocupação em relação a isso. No sentido de inverter a situação, foi-lhes sugerido que comesçassem a trazer as folhas com a operacionalização dos conteúdos para que pudessem trabalhar as sequências.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos, penso que este foi bastante positivo e adequado para a aula em questão. Na generalidade dos alunos verificou-se a preocupação em trabalhar os exercícios propostos pelo professor e de melhorarem o seu desempenho. No caso das raparigas verificou-se mesmo uma inter-ajuda superior entre alas, demonstrando uma boa autonomia para trabalhar as situações sem a presença do professor. No mesmo sentido, verificou-se que os alunos com comportamento geralmente mais desviantes apresentaram índices de trabalho superiores aos normais, no entanto, para que isso tivesse acontecido, foi necessário que o professor tivesse de andar mais perto deles, desligando-se um pouco dos restantes alunos. Em jeito de conclusão, penso que a estratégia foi bem empregue pois os alunos trabalharam e o controlo da aula foi mantido dentro dos padrões aceitáveis.

No que se refere a situações mais específicas, só há a assinalar o comportamento dos alunos Gustavo Podão e Marco Moreira, pois foi-lhes atribuído uma tarefa específica na montagem do material que eles não cumpriram. Apesar disto o professor acaba por algumas culpas, pois deveria ter-se preocupado mais com o controlo das situações em vez de tentar ajudar tanto na montagem das estações.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Parte da informação transmitida aos alunos foi dada em simultâneo com o a realização dos exercícios de flexibilidade. Situações deste género permitem a possibilidade de aumentar o tempo potencial das tarefas, pois o tempo que seria necessário para transmitir a informação acaba por ficar sobreposto com outra tarefa que os alunos também teriam de realizar em separado.

(Ponto forte) Atribuição de tarefas relacionadas com as aulas de Educação Física aos alunos que apesar de estarem presentes na aula não a realizaram. Neste sentido pretende-se “não beneficiar o infractor”, dando tarefas que lhes permitam estar na aula de uma forma mais activa e não apenas para não terem falta de presença.

(Ponto forte) Controlo e gestão da aula relativamente bons com excepção a situações pontuais ocorridas (tal como foi falado anteriormente).

(Ponto forte/fraco) Utilização dos alunos para gerirem o próprio aquecimento, pois permite que estes estejam mais despertos para a importância do mesmo. No entanto é necessário que os alunos sejam perfeitamente autónomos, caso contrário a activação pode não ser a suficiente.

(Ponto forte/fraco) Decisão tomada pelo professor relativamente à montagem das estações teve tanto aspectos positivos como negativos. O facto de o professor ajudar na montagem permite uma maior rapidez na sua montagem, no entanto também permite que os alunos de outras estações tenham mais liberdade para fazerem o que querem, o que dificulta o controlo da aula por parte do professor.

(Ponto forte/fraco) O facto de o professor ter abdicado da fase final trás aspectos positivos e aspectos negativos. Nos aspectos positivos, esta estratégia permitiu o aumento do tempo potencial da tarefa, dando assim mais tempo de prática aos alunos. Em contrapartida, não foi realizada a fase de retorno a calma que é de grande importância após a pratica desportiva.

(Ponto fraco) No que se refere a esta aula, penso que a informação sobre os exercícios a realizar foi insuficiente e pouco esclarecedora. A título de exemplo, nos exercícios de saltos de cavalo, a maioria dos alunos não sabia o que se pretendia aquando o inicio da prática. Posteriormente e na altura de trocar de exercício, voltou-se a verificar que os alunos não estavam a perceber o que tinham de fazer. Neste sentido, a informação deveria ter sido dada antes do inicio da prática, bem como a explicação dos exercícios.

(Ponto fraco) Dificuldade em responder as necessidades dos alunos da estação da trave.

(Ponto fraco) Pouca preocupação por parte dos alunos relativamente ao aproximar do momento formal de avaliação.

Aspectos a Alterar/Melhorar

Apesar de nesta aula não ter tido grande impacto positivo, penso que é uma boa estratégia utilizar os alunos para comandarem a fase preparatória. Neste sentido parece pertinente continuar a motivar e a despertar a atenção dos alunos para esta situação.

No que diz respeito à transmissão da informação foram detectadas várias falhas que requerem alguma correcção. Entre as quais pode-se destacar o timing em que a informação é transmitida, pois é importante que quando os alunos começam a realizar a tarefa saibam o que têm a fazer e não ficar parados a espera de “ordens” depois de estarem junto da estação. Também deve haver a preocupação para não dar informações demasiado simplificadas, pois mesmo os alunos tendo trabalhado os mesmos exercícios em aulas anteriores, corre-se o risco de estes não perceberem o pretendido. A clareza da informação também deve ser tida em conta, pois só desta forma os alunos ficam com a certeza do que têm a fazer, dando-lhes menos espaço para dispersarem daquilo que é pretendido.

Apesar de desde algum tempo a esta parte os alunos que não fazem a aula realizarem um relatório ou uma outra tarefa indicada, é evidente que nem sempre estão a acompanhar a aula que decorre. Não nos podemos esquecer que estes alunos são parte integrante da turma e que mesmo não realizando uma aula, podem perfeitamente realizar a seguinte. Sendo assim, é extremamente importante que estes alunos também passem pelos momentos da transmissão de informação, pois essa informação pode-lhes vir a ser útil em futuras aulas.

Com o objectivo de melhorar o apoio dado aos alunos, deve ser feito um estudo mais aprofundado sobre alguma matéria leccionada. Neste caso, os conhecimentos científicos sobre os exercícios realizados na trave devem ser um pouco mais aprofundados.

Com o aproximar da avaliação, deve ser feito um reforço no sentido de os alunos começarem a trabalhar as sequências gímnicas. Caso seja necessário, deve-se insistir com os alunos para levarem para a aula as folhas com a operacionalização dos conteúdos, pois desta forma podem seguir melhor os exercícios pretendidos.

Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 33	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27			
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 28/01/2010	Hora: 10h 10min	Duração: 45'			
Objectivos		Material				
Avaliação diagnóstica do salto em comprimento.		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climatéricas adversas).				
Fase Preparatória						
Conteúdos	Exercícios		Organização	T.P.	T.T.	
Apresentação dos conteúdos Aquecimento geral e específico	Explicação do funcionamento da aula Aquecimento generalista de todo o organismo seguido de alguns exercícios específicos para o salto em comprimento		Em U No comprimento do campo	2' 5'		
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade		Em U	3'	10'	
Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Avaliação diagnóstica do salto em comprimento.	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos realizam o salto em comprimento de forma livre e o melhor que sabem. 	<ul style="list-style-type: none"> Não serão feitas chamadas de atenção para não condicionar os alunos. 	Dividir a turma em dois grupos homogéneos Realização dos saltos para a caixa de areia.		30'	40'
Fase Final						
Conteúdos	Exercícios		Organização	T.P.	T.T.	
Recuperação activa Balanço da actividade Transição de actividade	Alongamento dos principais grupos musculares		Em U	5'	45'	

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Núcleo de Estágio de Educação Física 2009/2010

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 33	Data: 28/01/10	Nº de Alunos: 22
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Nesta aula deu-se a continuação da leccionação da unidade didáctica de atletismo, mais precisamente deu-se o início às modalidades de lançamento do peso e do salto em comprimento leccionadas respectivamente pelos professores estagiários André Silvestre e João Oliveira. Uma vez que esta aula se trata da primeira aula em que são abordadas as duas referidas modalidades, o principal objectivo foi proceder à avaliação diagnóstica dos alunos.

Processo Pedagógico

Ao contrário do que se verifica na generalidade das aulas de Educação Física, esta aula específica teve a particularidade de ter os alunos divididos em dois grupos. Neste sentido, em vez de os alunos realizarem a mesma aula em simultâneo, um dos grupos realizou a avaliação de lançamento do peso, enquanto que a outra metade realizou a avaliação do salto em comprimento. Ao fim de 45 minutos houve a rotação dos alunos para que no final dos 90 minutos todos os alunos tivessem realizado a avaliação diagnóstico nas duas modalidades.

Na modalidade do salto em comprimento, houve a preocupação de serem mantidas as três fases fundamentais de uma aula, com a particularidade de a fase preparatória ser ligeiramente diferente entre os dois grupos. Neste sentido, o primeiro grupo realizou uma activação orgânica mais geral seguida de uma activação mais específica, enquanto que no segundo grupo a activação geral foi suprimida em detrimento da activação específica para o salto em comprimento. Esta variação deve-se ao facto de os alunos do segundo grupo terem passado a primeira metade da aula a realizar o lançamento do peso e, nesse sentido não fazia sentido voltar a passar pelo processo de activação quando os alunos vêm de uma actividade prática. Assim, o segundo grupo realizou apenas a activação específica com o intuito de realizarem uma actividade mais específica.

No que diz respeito à componente prática propriamente dita, foi utilizada uma estratégia semelhante a outras aulas de avaliação diagnóstica, ou seja, foi indicado aos alunos quais os exercícios que se pretendia realizar mas não foi dada qualquer tipo de explicação sobre a forma correcta de os realizar. Neste sentido, era de esperar que os alunos realizassem os exercícios

(salto em comprimento) da melhor forma que conseguissem e que considerassem ser a mais correcta, sem a intervenção do professor.

Com a aula a decorrer nestes moldes, a informação transmitida aos alunos foi reduzida, pois só foi realizado um exercício (salto em comprimento geral) e não foram dados feedbacks aos alunos. Sendo assim, foi apenas transmitida informação sobre o funcionamento da aula no início da mesma e, foi dada uma breve explicação sobre o funcionamento das restantes aulas da modalidade de salto em comprimento no final da aula.

Uma vez que a turma estava dividida em dois grupos homogéneos, foi possível dar aos alunos alguns minutos para praticarem um pouco o salto em comprimento. Desta forma foi possível que os alunos recuperassem um pouco dos conhecimentos que já tinham adquirido sobre o salto em comprimento e principalmente, foi possível que voltassem a adaptar-se ao movimento geral.

Relativamente à colocação do professor na aula, verificou-se a preocupação deste se colocar em locais que lhe permitisse ficar de frente para todo o grupo de alunos, desta forma seria possível ter atenção a todas as situações que pudessem acontecer.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que se refere ao capítulo das expectativas trazidas para a aula considero que estas foram cumpridas, pois se por um lado era de prever que os alunos tivessem algumas dificuldades na realização do salto, o conhecimento adquirido sobre os alunos também deixava a antever o esforço dos alunos para superar essas dificuldades. É de referir ainda que os alunos apresentaram em termos gerais um nível médio de execução do salto em comprimento.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos, penso que este foi bastante positivo e adequado para a aula em questão. Na generalidade dos alunos verificou-se a preocupação de estes realizarem o exercício com empenho e da melhor forma que sabiam. Desta forma, penso que a avaliação foi tão realista e rigorosa quanto possível.

Nesta aula em particular, considero que o controlo da aula foi mantido, pois todos os alunos cumpriram com o que era pedido, sem haver comportamentos desviantes ou atitudes que pudessem perturbar o desempenho dos colegas.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) A divisão da turma em dois acaba por ser um ponto forte, pois com menos alunos para avaliar a avaliação é feita com mais calma e tranquilidade, sendo assim mais rigorosa.

(Ponto forte) Manutenção do controlo e da gestão da aula.

(Ponto forte) Informação passada no início de das duas metades da aula sobre a introdução de uma nova modalidade e funcionamento desta aula em particular. Após a conclusão da avaliação, diálogo com os alunos sobre a sua prestação na aula e sobre o desenrolar das várias aulas sobre o salto em comprimento.

(Ponto fraco) Alguma dificuldade para o professor se conseguir manter voltado para todos os alunos. Embora nesta aula isso tenha sido um problema menor, uma vez que os alunos tiveram um comportamento exemplar, é necessário ter atenção a este aspecto.

(Ponto fraco) O facto de não haver feedbacks levou a que os alunos estivessem constantemente a repetir os mesmos erros, no entanto, nesta aula teve de funcionar assim, pois só desta forma era possível perceber as capacidades dos alunos e diagnosticá-los da forma correcta.

Aspectos a Alterar/Melhorar

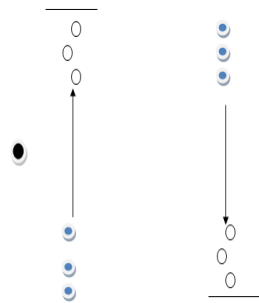
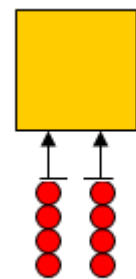
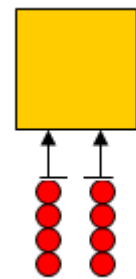
Procurar prestar, de forma mais constante, atenção à totalidade da aula e a todas as situações que possam acontecer, pois só desta forma será possível manter o controlo da aula dentro de padrões aceitáveis.

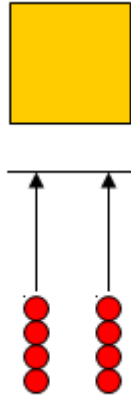
Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 34	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 01/02/2010	Hora: 11h 50min	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Teorização dos conteúdos do Salto em Comprimento. Aprendizagem das fases de impulsão, de voo e de recepção do salto em comprimento.		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climatéricas adversas).	

1ª Parte – Teórica				
Tema	Conteúdos	Organização	T.P.	T.T.
Teorização dos conteúdos do Lançamento do Peso.	-	André Silvestre	15'	15'
Teorização dos conteúdos do Salto em Comprimento.	Exposição das regras fundamentais do salto em comprimento; Teorização das diferentes fases do salto em comprimento: - Corrida de balanço; - Impulsão; - Voo; - Recepção.	João Oliveira	15'	30'
Teorização dos Conteúdos do triplo salto em comprimento	-	Marcela Rodrigues	15'	45'

2ª Parte - Prática				
Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento específico	Explicação do funcionamento da aula Corrida saltada e exercícios de pleometria	Em U No comprimento do campo	2' 2'	
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	2'	6'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Determinação da perna de chamada	<ul style="list-style-type: none"> Efectua a impulsão com o pé direito e com o pé esquerdo. Através da experimentação e impulsão de ambos os pés o aluno irá determinar qual será o melhor pé para efectuar a chamada 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar bem o joelho da perna livre; Saltar o mais a frente possível. 	<p>Turma dividida em dois grupos homogéneos;</p> <p>Cada um dos grupos efectua a impulsão com o pé diferente.</p>		3'	9'
Fase de impulsão	<ul style="list-style-type: none"> Efectuar a impulsão com a perna mais forte; Procurar saltar o mais longe possível levantando o joelho da perna livre o mais possível. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar bem o joelho da perna livre; Saltar o mais a frente possível. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos.</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		3'	13'
Fase de impulsão, fase de voo e fase de recepção	<ul style="list-style-type: none"> Efectuar a impulsão com a perna mais forte; Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar bem o joelho da perna livre; Saltar o mais a frente possível; Juntar os pés durante a fase de voo; Puxar os braços para a frente do tronco. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		4'	17'

<p>Fase de impulsão com pequena corrida de balanço; Fase de voo e fase de recepção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar 3 ou 4 passadas de corrida de balanço; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>3'</p>	<p>20'</p>
---	--	---	--	---	-----------	------------

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
<p>Recuperação activa Balanço da actividade Banho</p>	<p>Alongamento dos principais grupos musculares</p>	<p>Em U</p>	<p>5'</p>	<p>25'</p>

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 34	Data: 01/02/10	Nº de Alunos: 21
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Nesta aula, e com o conhecimento do nível técnico dos alunos no salto em comprimento avaliado na primeira aula, deu-se início ao processo ensino-aprendizagem desta modalidade, sendo este o principal objectivo.

Processo Pedagógico

Antes de mais nada, é importante referir que toda a aprendizagem do salto em comprimento será feita em paralelo com a aprendizagem do lançamento do peso, tal como se verificou na aula anterior. No entanto, ao contrário do que era inicialmente previsto (as modalidades a funcionarem em blocos de 45min), esta aula teve a particularidade de funcionar com a primeira, ou seja, com a turma dividida em dois grupos e com as duas modalidades a funcionarem em simultâneo.

A divisão da turma não estava inicialmente prevista e foi uma decisão tomada em conjunto pelos dois professores responsáveis pelo ensino destas modalidades. Nesta aula, estava prevista uma abordagem teórica sobre os conceitos das duas modalidades, mas devido a dificuldades e problemas com a utilização do material didáctico, essa abordagem não pode ser realizada na íntegra.

A abordagem teoria estava prevista ser realizada no início da aula mas, com todos os imprevistos que aconteceram, foi perdido muito tempo de aula. Desta forma, os professores tomaram a decisão de dividir a turma em dois para poderem rentabilizar o resto da aula ao máximo. Para além desta decisão, os professores optaram por realizar apenas a parte teórica do lançamento do peso no final desta aula, passando o salto em comprimento para a próxima aula.

No que diz respeito à aula prática propriamente dita do salto em comprimento, esta compreendeu as três fases normais da aula, onde na fase principal foi dado início à aprendizagem das fases de impulsão, voo e queda. Desta forma, e numa tentativa de articular a aprendizagem dos alunos, houve a preocupação de haver a explicação de cada uma das fases faseadamente, ou seja, era explicado o que se pretendia com a impulsão e dava-se tempo para que os alunos pudessem experimentar o que lhes tinha sido explicado. Posteriormente foi feito o

mesmo para as outras duas fases, tendo sempre atenção à fase anterior para que houvesse integração das diferentes fases.

Relativamente à colocação do professor na aula, verificou-se a preocupação deste equilibrar o tempo passado em cada corredor de salto e de tentar corrigir os alunos sempre que era detectado algum erro na execução técnica do salto. Neste caso os feedbacks pedagógicos eram dados directamente aos alunos ou para grupos de alunos que apresentassem problemas semelhantes.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que se refere ao capítulo das expectativas trazidas para a aula considero que estas foram totalmente satisfeitas, pois verificou-se que a grande maioria dos alunos apresentou um grande empenhamento nos exercícios que foram propostos, bem como um grande interesse em aprofundarem os conhecimentos sobre a realização do seu salto, bem como do salto em comprimento em si. Prova disso, foi a procura dos alunos em realizarem perguntas pertinentes ao professor relacionadas com a melhoria da própria prática desportiva.

Também no comportamento dos alunos só à aspectos positivos a assinalar. Desta feita, a única achega que faço ao comportamento dos alunos, prende-se com o facto de alguns alunos terem uma certa tendência a desligar um pouco da prática após realizarem o salto.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Articulação entre os dois professores no sentido de encontrarem a melhor estratégia para rentabilizarem a aula o mais possível.

(Ponto forte) Excluindo os imprevistos com os recursos técnicos, houve um bom controlo da aula.

(Ponto forte) Cumprimento dos exercícios propostos no plano de aula. Neste ponto foi apenas necessários fazer ligeiros ajustes nos tempos previstos para cada exercício.

(Ponto fraco/forte) A decisão de dividir a turma em dois grupos, permitiu que se trabalhasse com grupos relativamente mais pequenos, o que influencia positivamente o processo ensino-aprendizagem, pois à menor tendência para os alunos dispersarem a sua atenção, torna-se mais fácil passar informação e dar feedbacks individuais, os alunos tem a possibilidade de realizar mais vezes os exercícios e de incrementarem a sua aprendizagem, etc. Por outro lado, esta divisão deturpa a nossa aprendizagem como professores, pois o trabalhado realizado na aula foi diferente da realidade do ensino.

(Ponto negativo) As dificuldades apresentadas no manuseamento do material didáctico (computador e projector) influenciaram negativamente o decorrer da aula, pois no tempo em que se tentava meter todo o material a funcionar foi desperdiçado tempo que podia ter sido aproveitado para a aprendizagem dos alunos.

(ponto negativo) Nesta aula não foi dada nenhuma tarefa aos alunos que se apresentaram sem equipamento.

Aspectos a Alterar/Melhorar

Em aulas deste género e que apresentem uma utilização de material informático e didáctico a utilizar, é necessário testar tudo antes da aula começar, pois só desta forma é possível detectar os problemas com antecedência. Como ficou provado nesta aula, a inexistência desta experimentação levou à perda de quase 20 min de aula, tempo esse que poderia ter sido aproveitado na aprendizagem dos alunos.

Na sequência do ponto anterior, deixo no ar a necessidade de se tentar prever e antecipar todas as situações possíveis que possam ocorrer numa aula, pois esta é a melhor maneira das situações não fugirem ao controlo do professor e de as programações serem cumpridas de uma forma mais premente.




No que se refere aos alunos que não realizam aula, parece importante que estes desempenhem uma qualquer tarefa. Uma vez que estão presente na aula e não lhes é marcada falta, parece indicado que tenham uma tarefa específica para realizar, quer esta lhes permita trabalhar os conteúdos das aulas, quer lhes permita dar uma ajuda no funcionamento da aula.

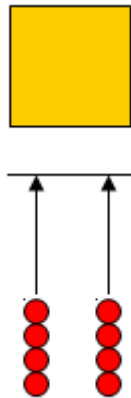
Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 35	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 04/02/2010	Hora: 10h 10min	Duração: 45'
Objectivos		Material	
Teorização dos conteúdos do Salto em Comprimento. Continuação da aprendizagem das fases de impulsão, de voo e de recepção no salto em comprimento.		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climatéricas adversas).	

1ª Parte – Teórica				
Tema	Conteúdos	Organização	T.P.	T.T.
Teorização dos conteúdos do Salto em Comprimento.	Exposição das regras fundamentais do salto em comprimento; Teorização das diferentes fases do salto em comprimento: - Corrida de balanço; - Impulsão; - Voo; - Recepção.	João Oliveira	15'	15'

2ª Parte - Prática				
Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento específico	Explicação do funcionamento da aula Corrida saltada e exercícios de pleometria	Em U No comprimento do campo	2' 3'	
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	2'	22'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Fase de impulsão	<ul style="list-style-type: none"> • Dar um passo e efectuar a impulsão com a perna mais forte; • Procurar saltar o mais longe possível puxando a perna livre para cima e para a frente; • Procurar projectar os braços para cima e para a frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre e projectar a perna para a frente; • Projecção do braço contrario à perna de impulsão. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos.</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		4'	26'
Fase de impulsão, fase de voo e fase de recepção	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar a impulsão com a perna mais forte; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		4'	30'
Fase de recepção do solo	<ul style="list-style-type: none"> • Tentando manter as fases de impulsão e de voo, realizar a recepção com os membros inferiores estendidos e juntos; • Primeiro contacto com o solo feito com os calcanhares com o tronco flectido sobre as pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flectir o corpo sobre as pernas; • Puxar os membros inferiores o mais para cima possível; • Flectir os membros inferiores aquando o contacto com o solo; 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		4'	34'

<p>Fase de impulsão com pequena corrida de balanço; Fase de voo e fase de recepção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar 3 ou 4 passadas de corrida de balanço; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Procurar utilizar os membros superiores para projectar o corpo para cima e para a frente; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente, mantendo o corpo em flexão sobre os membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre para cima e para a frente; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco; • Flectir o tronco; • Flectir os membros inferiores na recepção ao solo. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>6'</p>	<p>40'</p>
---	---	--	--	---	-----------	------------

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
<p>Recuperação activa Balanço da actividade Banho</p>	<p>Alongamento dos principais grupos musculares</p>	<p>Em U</p>	<p>5'</p>	<p>45'</p>

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 35	Data: 04/02/10	Nº de Alunos: 21
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professores: João Oliveira.

Objectivos

Tendo em consideração o processo evolutivo de aprendizagem, esta aula teve como principal objectivo a continuação do processo de ensino-aprendizagem dos conteúdos iniciados na aula anterior sobre o salto em comprimento, procurando dar profundidade e rigor a cada uma das fases já abordadas. Para além destes objectivos, nesta aula também esteve presente o objectivo de fazer uma abordagem teórica ao salto em comprimento.

Processo Pedagógico

Ao contrário do que se passou na aula anterior devido a problemas com o material informático, esta aula começou com a abordagem teoria sobre o salto em comprimento. Desta forma, foi transmitido aos alunos informação daquilo que é o salto em comprimento, tentando fazer uma breve abordagem sobre tudo. Neste sentido foi feita uma breve exposição do regulamento do salto em comprimento e do funcionamento das provas desta modalidade, bem como foi fornecida uma explicação mais aprofundada sobre as componentes críticas de cada uma das fases do salto.

No que se refere às três fases que estruturam uma aula, verificou-se o cumprimento das três da forma que tinha sido planeado no plano de aula. Também se verificou o cumprimento dos exercícios propostos no plano de aula, sendo necessário apenas fazer alguns ajustes nos tempos atribuídos a cada um dos exercícios. A alteração dos tempos inicialmente previstos deveu-se ao facto de a exposição teórica ter demorado um pouco mais do que era previsto.

Uma vez que as condições climatéricas não permitiam à realização da aula ao ar livre nem a utilização da caixa de areia (queda de chuva e tempo frio), a aula realizou-se no G2. Naturalmente que estas condições são as mais favoráveis, mas com a utilização de colchões que simulavam a caixa de areia, foi possível realizar a aula de forma quase normal.

Numa tentativa de tentar corrigir um dos pontos fracos da aula anterior, foram atribuídas tarefas aos alunos que se apresentaram na aula sem equipamento. Desta forma, foi dado aos alunos a possibilidade de ajudarem no funcionamento da aula ou de realizarem uma espécie de relatório. Na primeira, foi pedido aos alunos para transportar os colchões e que se assegurassem

que estes não deslizavam aquando o salto dos colegas, enquanto que no segundo, foi pedido aos alunos que apontassem os erros que os colegas estavam a cometer na realização das varias fases do salto.

Uma vez que esta aula foi precedida de uma explicação teorias sobre o salto em comprimento, a informação transmitida foi mais simplificada, pois os alunos ainda tinham fresca a teorização dos conteúdos. Neste sentido, foi dada mais ênfase ao funcionamento dos exercícios, bem como houve a preocupação de dar feedbacks aos alunos.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que se refere as expectativas trazidas para a aula, não se pode dizer que foram cumpridas ou não, pois com a alteração do espaço de realização de aula, as expectativas também sofreram alteração. Era esperado que os alunos realizassem os exercícios de forma motivada e que fosse possível verificar evolução na aprendizagem dos mesmos. Com a passagem para o ginásio, as expectativas foram um pouco diminuídas, pois os alunos podiam responder mal a toda a situação (espaço mais pequeno, maior barulho, zona de salto improvisada, etc.).

No entanto, penso que apesar da alteração, a aula acabou por correr bem, com os alunos empenhados na realização dos exercícios e preocupados em corrigir os seus erros e superar a sua dificuldade. De todas as aulas leccionadas até à data, fica a impressão que esta foi a aula em que os alunos demonstraram uma menor tendência para “encostarem”, sendo que todos os alunos aparentaram estar realmente interessados na aprendizagem.

Nesta sequência, julgo que o controlo da aula foi mantido (apesar da situação imprevista), uma vez que todos os alunos respeitaram o que lhe foi pedido, bem como ouve um respeito mútuo entre todos os alunos da turma. A única chamada de atenção que deve ser feita, está relacionada com os alunos que tiveram a tarefa de realizar o relatório, pois os únicos erros que estes apontaram foram os que o professor fazia referência em voz alta.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Organização da aula teórica feita de forma simplificada e com recurso a imagens e vídeos. Permitiu facilitar a aquisição de conhecimentos, a descontração e motivação dos alunos na aula.

(Ponto forte) Controlo da aula mantido em todos os momentos da sua duração, quer na parte teórica, quer na parte prática.

(Ponto forte) Gestão do tempo de aula adequado, com os alunos a terem tempo para assimilarem os exercícios que eram propostos. A duração da parte teórica também foi apropriada, pois não foi demasiado longa.

(Ponto forte) Atribuição de tarefas aos alunos que se apresentaram sem equipamento e que não realizaram a aula prática.

(Ponto forte) Feedbacks individuais dados aos alunos.

(Ponto forte) Capacidade de adaptação da aula a um espaço novo e imprevisto, sendo possível trabalhar o que tinha sido planeado num espaço diferente.

(Ponto forte/fraco) Alguns feedbacks dados a todo o grupo, tentando abranger todos os alunos com problemas semelhante. No entanto, este tipo de feedback deve ser repetido e reforçado mais vezes.

(Ponto fraco) Discurso demasiado rápido, o que pode ter dificultado a assimilação dos conceitos por parte dos alunos.

(Ponto fraco) Pouco auxílio prestado aos alunos que realizaram o relatório. As necessidades e as dúvidas destes alunos nem sempre foram satisfeitas.

(Ponto fraco) O feedback e o reforço positivo foram inexistentes. Este facto pode levar à desmotivação dos alunos por estarem sempre a ser corrigidos quando não fazem as coisa bem e num elogiados quando as fazem bem.

Aspectos a Alterar/Melhorar

No futuro, sempre que seja necessário recorrer a uma abordagem teórica, é importante que haja preocupação no discurso do professor. Este deve ser calmo e pausado para que os alunos possam compreender o que lhes está a ser dito. Da forma como a aula foi dada, corria-se o risco de os alunos se perderem no meio do discurso e não fixarem a informação transmitida.

Sempre que seja atribuída uma tarefa aos alunos sem equipamento, não deve haver um afastamento deles, pois também fazem parte da turma e da aula. Desta forma o professor devesse mostrar atento e disponível para responder as dúvidas e problemas que possam surgir entre estes.


A importância da utilização do feedback pedagógico é grande, quer para o aluno, quer para o professor. No que se refere a este, temos de ter atenção que não se trata apenas de corrigir os erros dos alunos. Sempre que o aluno realiza a tarefa com êxito, deve ser felicitado e dado o seu

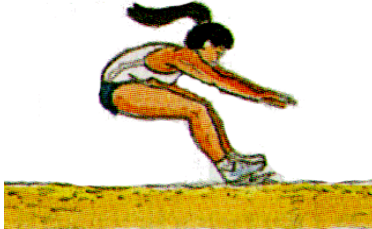
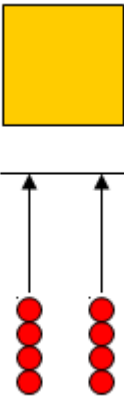
exemplo. A insistência na correcção dos erros e da crítica negativa pode levar o aluno a desmotivar e a perder o empenho na realização das tarefas. Neste sentido é importante que os alunos também recebam palavras de incentivo em vez de estarem sempre a ouvir que estão a fazer mal.


Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 36	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 04/02/2010	Hora: 11h 40min	Duração: 45'
Objectivos		Material	
Teorização dos conteúdos do Salto em Comprimento. Continuação da aprendizagem das fases de impulsão, de voo e de recepção no salto em comprimento.		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climatéricas adversas).	

Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento geral e específico	Explicação do funcionamento da aula Aquecimento geral seguido de corrida saltada e exercícios de pleometria	Em U No comprimento do campo	2' 10'	
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	3'	15'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Fase de impulsão, fase de voo e fase de recepção	<ul style="list-style-type: none"> Efectuar a impulsão com a perna mais forte; Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar bem o joelho da perna livre; Saltar o mais a frente possível; Juntar os pés durante a fase de voo; Puxar os braços para a frente do tronco. 	Dividir a turma em dois grupos homogéneos Realização dos saltos para a caixa de areia.		5'	20'

<p>Fase de recepção do solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tentando manter as fases de impulsão e de voo, realizar a recepção com os membros inferiores estendidos e juntos; • Primeiro contacto com o solo feito com os calcanhares com o tronco flectido sobre as pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flectir o corpo sobre as pernas; • Puxar os membros inferiores o mais para cima possível; • Flectir os membros inferiores aquando o contacto com o solo; 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>5'</p>	<p>25'</p>
<p>Fase de impulsão com pequena corrida de balanço; Fase de voo e fase de recepção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar 3 ou 4 passadas de corrida de balanço; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Procurar utilizar os membros superiores para projectar o corpo para cima e para a frente; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente, mantendo o corpo em flexão sobre os membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre para cima e para a frente; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco; • Flectir o tronco; • Flectir os membros inferiores na recepção ao solo. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>5'</p>	<p>30'</p>

<p>Salto em comprimento com a ligação de todas as fases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar uma corrida de 8 a 10 passadas de forma progressivamente acelerada; • Procurar acertar as passadas da corrida com a distância percorrida até a "tábua" de chamada • Fazer a chamada o mais próximo possível da "tábua" de chamada com a perna de impulsão; • Realizar o salto na passada; • Terminar com a recepção o mais à frente possível. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleração progressiva da velocidade; • Elevar bem a perna livre; • Projectar o braço contrário à perna livre para cima e para a frente; • Rodar os braços à frente durante a fase de voo; • Flectir o corpo à frente antes da fase de recepção; • Terminar com os pés juntos e braços a frente. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Possibilidade de formar pares (enquanto um aluno salta o outro observa e corrige o colega, trocando posteriormente de tarefas).</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>10'</p>	<p>40'</p>
--	--	---	---	---	------------	------------

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Troca de actividade	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5'	25'

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 36	Data: 08/02/10	Nº de Alunos: 20
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Tal como tem acontecido nas aulas anteriores e porque esta aula surge na sequência das mesmas, o objectivo principal desta aula foi a continuação do processo ensino-aprendizagem do salto em comprimentos. Mais precisamente, foi abordado o aperfeiçoamento das fases de impulsão, de voo e de recepção, bem como foi introduzida a fase de corrida. Paralelamente a este objectivo, a aula também tinha o objectivo de promover a cooperação entre os alunos, com a realização de um exercício de observação e correcção dos erros dos colegas.

Processo Pedagógico

O início desta aula teve como ponto fundamental a tomada de decisão por parte do professor no local de realização da mesma. Ao contrário da aula anterior, as condições climatéricas permitiam a prática de actividade física no exterior, no entanto, a caixa de areia encontrava-se molhada devido à chuva dos dias anteriores. A decisão foi tomada no sentido de realizar a aula no exterior e como factores que influenciaram essa tomada de decisão temos o facto de a aula anterior ter sido realizada num espaço condicionado e limitado e ser importante para os alunos praticarem o salto num local mais apropriado para se aperceberem da realidade do salto. Em simultâneo a este aspecto, foi também tido em consideração o facto de esta aula ter prevista a introdução a corrida de preparação para o salto e, para que isso possível era necessário ter espaço para o fazer. Outro factor a influenciar a decisão foi o facto de a avaliação se estar a aproximar e de os alunos necessitarem de praticar o movimento de forma global. Ainda a influenciar a decisão, este também presente o facto de o professor considerar que apesar de a areia estar molhada, não era o suficiente para evitar a prática. No entanto e, como precaução, não foi exigido que os alunos realizassem a recepção com os membros inferiores completamente em extensão e na horizontal, pois desta forma evitava com que tivessem de caírem com o corpo no solo.

No que diz respeito à aula propriamente dita, houve a preocupação de a organização respeitar as três fases de aula, com fase preparatória, principal e final. Dentro destas três fases houve a preocupação de integrar as aprendizagens feitas nas aulas anteriores e aumentar o nível de complexidade e exigência dos exercícios.

Uma vez que o recinto não tem as marcações referentes ao salto em comprimento, foi necessário recorrer à utilização de sinalizadores para delimitar a pista da corrida de balanço. Desta forma era de esperar que os alunos comesçassem a perceber como deveriam realizar a corrida e acertar as passadas desde o início até à zona de chamada.

Numa fase mais adiantada da aula e antes de ser iniciada a aprendizagem da corrida de balanço, foi pedido aos alunos que se juntassem dois a dois e que fizessem a observação um do outro. Ou seja, enquanto um dos alunos realizava o salto, o outro deveria observar atentamente o colega e indicar-lhe quais os erros que estava a cometer. O objectivo desta actividade era precisamente promover a inter-ajuda entre os alunos e tentar fazer com que eles tivessem um papel mais activo na sua aprendizagem.

No que diz respeito à informação transmitida aos alunos, houve uma tentativa de esta ser passada em vários momentos da aula. Mais precisamente, a informação referente aos exercícios a realizar foi passada imediatamente antes dos mesmos. Desta forma era de esperar que os alunos tivessem a informação mais fresca aquando a realização do exercício e permitia que tivessem um algum tempo para recuperar entre exercícios.

Relativamente à colocação do professor na aula, verificou-se a preocupação deste equilibrar o tempo passado em cada grupo de alunos. No entanto verificou-se alguma dificuldade para conseguir ajudar todos os alunos que necessitavam de ajuda, bem como alguma perda do controlo da aula.

Nesta aula já houve preocupação de dar feedbacks “positivos”, o que promoveu um pouco a motivação dos alunos. Sendo que este foi um dos pontos que se tentou melhorar da aula anterior para esta. No que diz respeito aos feedbacks ao grupo continuaram a ser reduzidos apesar dos esforços do professor, enquanto que os feedbacks individuais continuaram a ser os mais utilizados.

No que diz respeito aos alunos que não realizaram a aula por falta de material, foi-lhes atribuída a tarefa de alisarem a areia após o salto dos colegas, dando desta forma o seu contributo para a aula.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

Tendo em consideração que a aula anterior superou as expectativas, mesmo sobre condições adversas, era de esperar que esta aula fosse tão produtiva como a anterior. No entanto não foi

isso que se verificou. Desta forma as dificuldades do professor em controlar levaram a que aula se tornasse um pouco anárquica.

Apesar de não haver situações comportamentais a assinalar, também foi verificado que os alunos apresentaram uma grande desmotivação comparativamente a aulas anteriores. Neste sentido, o professor deveria ter sido capaz de se desprender um pouco do plano de aula e criar exercícios mais motivadores, no entanto não foi isso que se verificou.

È ainda de referir que o exercício que promovia a cooperação entre os alunos também não teve os resultados esperados, pois uma larga percentagem de alunos não realizou o que era pretendido. Desta forma, em vez de os alunos se ajudarem uns aos outros, verificou-se que estes apenas realizavam os respectivos saltos e não prestavam qualquer atenção aos seus colegas.

Dadas estas situações, pode-se concluir que os objectivos propostos para esta não foram concluídos. Apesar de considerar que os alunos foram capazes de assimilar os conteúdos abordados, considero que nem sempre os exercícios decorreram da forma prevista. Entre as diversas situações que levaram a algum desvio do que era pretendido dos exercícios, temos o exercício que pretendia promover a inter-ajuda e o exercício que incluía a corrida de balanço. No primeiro verificou-se que os alunos praticamente não se ajudavam mutuamente como era previsto e, no segundo, os alunos não perceberam a forma com deviam proceder para acertar a corrida.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Tomada de decisão sobre o local de realização da aula, pois permitiu que os alunos tivessem um local mais apropriado para realizar a aula.

(Ponto forte) Tentativa de trabalhar competências transversais a várias disciplinas, tais como a cooperação e a inter-ajuda entre os alunos.

(Ponto forte) Melhoria dos feedbacks dados aos alunos, havendo nesta aula algum reforço positivo (comparativamente à aula anterior).

(Ponto fraco) Perda do controlo da aula. Esta situação poderia ter sido invertida com a alteração de alguns exercícios inicialmente propostos, mas também se verificou alguma inflexibilidade em relação ao plano.

(Ponto fraco) Apesar de a utilização de um exercício de inter-ajuda ter aspectos bastantes positivos, deve-se ter atenção naquilo que se pede para se observar. No caso específico desta

aula, pedir aos alunos para observarem todo o movimento foi um erro uma vez que poucos sabiam para onde olhar.

(Ponto fraco) Com a dificuldade de os alunos perceberem o que era pedido, a aula deveria ter sido parada e deveria ter sido explicado tudo de novo. Desta forma, os exercícios que tiveram menos sucesso poderiam ter sido realizados com maior eficácia.

(Ponto fraco) Algumas dificuldades apresentadas em arranjar estratégias para apoiar as dificuldades dos alunos.

Aspectos a Alterar/Melhorar

O plano de aula deve ser visto como um guia orientador e não como algo estanque e imutável. Se algum exercício se verificar inadequado no decorrer da aula, não deve haver insistência no mesmo. Poderá ser mais rentável a vários níveis sair do que era inicialmente proposto e alterar esse exercício.

No caso da utilização de exercícios que impliquem a observação e correcção dos colegas, deve-se ter em consideração o balizamento do que se pretende observar. Neste sentido, em vez de se pedir aos alunos que observem todo o movimento, devem ser pedidas coisas mais pequenas, como por exemplo a observação apenas do movimento dos membros superiores ou inferiores.

Quando os alunos não percebem o que se pretende, pode ser mais vantajoso voltar a parar a aula e voltar a explicar o exercício todo desde o início. Neste caso, podemos estar a perder algum tempo a voltar a explicar o procedimento do exercício, mas numa perspectiva de médio/longo prazo, essa perda de tempo pode-se verificar vantajosa, pois a partir desse os alunos podem trabalhar da forma correcta em vez de continuarem a fazer as coisas mal.

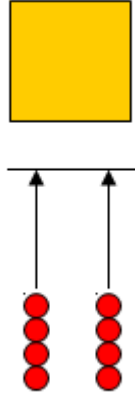
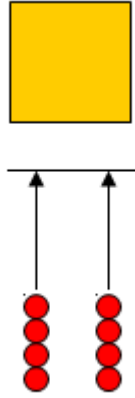
Em aulas futuras será necessário arranjar algumas estratégias para facilitar a aprendizagem dos alunos. Por exemplo, se os alunos não conseguem levantar a perna livre, então deve-se arranjar uma estratégia que os “obrigue” a levar essa perna.


Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 37	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 11/02/2010	Hora: 10h 10min	Duração: 45'
Objectivos		Material	
Exercitação da fase de corrida do salto em comprimento. Ligação da fase de corrida às restantes fases do salto em comprimento. Exercitação do movimento global do salto em comprimento.		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climatéricas adversas).	

Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento específico	Explicação do funcionamento da aula Exercícios de pleometria e movimentos exigidos no salto em comprimento	Em U No comprimento do campo	2' 5'	
Alongamentos	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	3'	10'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Fase de impulsão com pequena corrida de balanço; Fase de voo e fase de recepção.	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar 3 ou 4 passadas de corrida de balanço; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Procurar utilizar os membros superiores para projectar o corpo para cima e para a frente; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente, mantendo o corpo em flexão sobre os membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre para cima e para a frente; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco; • Flectir o tronco; • Flectir os membros inferiores na recepção ao solo. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		5'	15'

<p>Fase de impulsão com pequena corrida de balanço e passagem por cima de uma barreira; Fase de voo e fase de recepção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efectuar 3 ou 4 passadas de corrida de balanço; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Procurar utilizar os membros superiores para projectar o corpo para cima e para a frente; • Passar por cima da barreira com a perna livre bem levantada; • Realizar a recepção com os pés em juntos (em simultâneo) e com os braços à frente, mantendo o corpo em flexão sobre os membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre para cima e para a frente; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco; • Flectir o tronco; • Flectir os membros inferiores na recepção ao solo. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogêneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>5'</p>	<p>20'</p>
<p>Salto em comprimento transpondo uma barreira (saltando por cima da barreira elevando bem a perna livre).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida entre 8 e 10 passadas; • Realizar a impulsão com a perna de chamada; • Procurar utilizar os membros superiores para projectar o corpo para cima e para a frente; • Passar por cima da barreira com a perna livre bem levantada; • Realizar a recepção com os pés juntos e com os braços à frente, mantendo o corpo em flexão sobre os membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar bem o joelho da perna livre para cima e para a frente; • Saltar o mais a frente possível; • Juntar os pés durante a fase de voo; • Puxar os braços para a frente do tronco; • Flectir o tronco; • Flectir os membros inferiores na recepção ao solo. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogêneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>5'</p>	<p>25'</p>

<p>Salto em comprimento com a ligação de todas as fases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar uma corrida de 8 a 10 passadas de forma progressivamente acelerada; Procurar acertar as passadas da corrida com a distância percorrida até a "tábua" de chamada Fazer a chamada o mais próximo possível da "tábua" de chamada com a perna de impulsão; Realizar o salto na passada; Terminar com a recepção o mais à frente possível. 	<ul style="list-style-type: none"> Aceleração progressiva da velocidade; Elevar bem a perna livre; Projectar o braço contrário à perna livre para cima e para a frente; Rodar os braços à frente durante a fase de voo; Flectir o corpo à frente antes da fase de recepção; Terminar com os pés juntos e braços a frente. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Possibilidade de formar pares (enquanto um aluno salta o outro observa e corrige o colega, trocando posteriormente de tarefas).</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>15'</p>	<p>40'</p>
--	--	---	---	---	------------	------------

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Troca de actividade	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5'	45'

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 37	Data: 11/02/10	Nº de Alunos: 20
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Uma vez que esta era a última aula antes da avaliação sumativa do salto em comprimento, pudemos considerar dois objectivos principais. Se por um lado tínhamos presente o objectivo de continuar o processo ensino-aprendizagem, também tinha-mos presente o objectivo de corrigir definitivamente a execução dos alunos. Embora estes dois objectivos estejam relacionados um com o outro, o facto de esta aula anteceder a avaliação leva a que haja uma preocupação maior em que os alunos estejam preparados para a avaliação.

Processo Pedagógico

Esta aula revelou uma boa articulação entre o plano de aula e a aula propriamente dita, o que significa que tudo aquilo que estava proposto no plano de aula foi cumprido, sem que houvesse a necessidade de recorrer a alterações.

Nesta sequência, as três fases fundamentais da aula foram cumpridas com rigor. Após uma activação específica (uma vez que nos primeiros 45 minutos os alunos realizaram a parte da aula referente ao lançamento do peso) onde foram realizados alguns exercícios de pleometria, deu-se início à parte principal da aula. Nesta fase os alunos tiveram a possibilidade de trabalhar o salto em comprimento no sentido de se prepararem para a avaliação. A fase final da aula foi constituída por exercícios de alongamento e por uma breve conversa entre o professor e os alunos, no sentido de fazer o balanço das aulas até ao momento e de mentalizar os alunos para a avaliação.

No que diz respeito à fase principal, foi possível verificar um conjunto de situações que não tinham sido consideradas nas aulas anteriores. De entre essas situações, pode-se destacar a utilização de giz para marcar a tábua de chamada e de sinalizadores para marcar o corredor de corrida, bem como a utilização de uma barreira no final da pista de balanço. Na primeira situação, o objectivo era delimitar o corredor da corrida e dar aos alunos a percepção da corrida que deviam realizar. Já no que se refere à utilização da barreira, o objectivo era corrigir o movimento errado de alguns alunos aquando a impulsão. Desta forma, pretendia-se que a

barreira “obrigasse” os alunos a projectarem a perna livre para cima e para a frente, rentabilizando assim o seu salto.

Como se tratava da ultima aula antes da avaliação, foi dada a possibilidade de os alunos trabalharem durante mais tempo a globalidade do salto em comprimento, com a devida integração das quatro fase que constituem a modalidade. Desta forma tentava-se dar um incremento do salto em comprimento aos alunos para que estes fossem melhor preparados para a avaliação.

Tal como na aula anterior, a informação transmitida aos alunos foi passada em vários momentos da aula. A informação mais geral no inicio da aula e a informação mais específica de cada exercício imediatamente antes da realização dos mesmos. Como foi referido antes, na parte final da aula houve um breve diálogo com os alunos.

A utilização de feedbacks verificou-se muito semelhante à aula anterior, no que parece escusado repetir tudo neste relatório, uma vez que não há nenhuma situação nova a acrescentar.

Também a estratégia aplicada nos alunos sem equipamento foi a mesma da aula anterior, com estes a ficarem responsáveis pelo alisamento da areia após o salto dos colegas.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

Na sequência da aula anterior, as expectativas para esta aula eram um pouco apreensivas. Uma vez que a ultima aula não tinha corrido como era previsto, havia alguma apreensão de como iria decorrer esta aula. Neste sentido, houve a preocupação por parte do professor para controlar e motivar os alunos desde o inicio da aula. Uma vez que as expectativas para esta aula não eram muito elevadas, foi fácil que as mesmas fossem superadas. Sendo assim, verificou-se um grande empenho por parte dos alunos, com uma grande preocupação pela realização das tarefas propostas com o melhor desempenho possível.

Podendo haver alguma pressão nos alunos devido à proximidade da avaliação, verificou-se uma grande preocupação em corrigir os seus erros. Desta forma verificou-se uma grande solicitação do professor por parte dos alunos, com estes a fazerem perguntar pertinentes sobre o salto em comprimento.

No que diz respeito ao comportamento não se verificou qualquer tipo de comportamento desviante. Neste capítulo, só há coisas positivas a apontar, uma vez que todos os alunos se comportaram de forma exemplar. Em comparação com as aulas anteriores, estou em condições de afirmar que nesta aula e em simultâneo com a aula 34 se verificou um excelente

comportamento por parte dos alunos, o que influenciou positivamente o processo ensino-aprendizagem.

Comparativamente à aula anterior, houve também uma preocupação em criar exercícios que mantivessem os alunos mais motivados e empenhados. A marcação da pista e da tábua de chamada é um bom exemplo disso, pois os alunos tinham uma estimulação para realizarem o salto.

Em conclusão, penso que os objectivos propostos para esta aula foram todos atingidos. Verificou-se que os alunos trabalharam os exercícios propostos com grande empenho e determinação o que favoreceu grandemente o processo ensino-aprendizagem. A preocupação por parte dos alunos em corrigirem as suas falhas acabou por também ser bastante benéfica, pois permitiu que trabalhassem de forma mais activa na preparação da avaliação.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Utilização de material e exercícios que levavam os alunos a fazer o que se pretendia, como por exemplo a utilização de barreiras para obrigar a projectar a perna livre.

(Ponto forte) A motivação dos alunos levou à motivação do professor, o que originou um clima de aula muito mais descontraído e propício para a aprendizagem.

(Ponto forte) A procura do professor por parte dos alunos para corrigir erros específicos acabou por levar a uma certa individualização da aprendizagem, com os feedbacks a serem dirigidos directamente para um aluno em específico. Também houve a tentativa de dar feedbacks gerais a toda a turma, mas estes foram dados com menor frequência.

(Ponto forte) Clima descontraído e favorável à aprendizagem, bem como um bom controlo de aula.

(Ponto fraco) Dificuldade em ajustar a altura das barreiras às capacidades de cada aluno.

Aspectos a Alterar/Melhorar

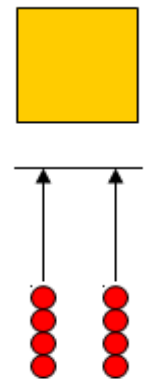
Aquando a criação de exercícios que levem os alunos a realizar as habilidades motoras da forma correcta devem ter em consideração as capacidades individuais de cada aluno, pois só desta forma podem fazer ter uma evolução correcta. A não consideração deste factor, pode levar a que os alunos adquiram erros que sejam mais difíceis de corrigir no futuro.

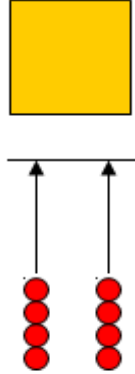
Poderá ser necessário haver um reforço no que se refere aos feedback pedagógicos, pois só desta forma os alunos podem ter uma noção mais real da sua prestação. Neste capítulo é importante dar vários tipos de feedbacks, quer seja no sentido de corrigir os erros ou no sentido de felicitar quando os exercícios são bem realizados.

Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 38	Unidade Didáctica: Atletismo	Período: 2º	Nº de alunos: 27
Local: A1 – Campo de Andebol Exterior	Data: 18/02/2010	Hora: 10h 10min	Duração: 45'
Objectivos		Material	
Avaliação sumativa do salto em comprimento		Pá de alisamento da areia. Colchões (em caso de condições climáticas adversas).	

Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos Aquecimento específico Alongamentos	Explicação do funcionamento da aula	Em U	2'	
	Mobilização específica para o salto exigências do salto em comprimento	Utilizando todo o espaço	3'	
	Alongamento dos principais grupos musculares a solicitar na actividade	Em U	2'	7'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Salto em comprimento	<ul style="list-style-type: none"> Realização do salto em comprimento integrando de forma sequenciada a fase de corrida, fase de impulsão, fase de voo e fase de recepção. Movimento global e completo do salto em comprimento. 	<ul style="list-style-type: none"> Chamadas de atenções para os erros que os alunos possam estar a cometer. Realizar o movimento de forma relaxada e descontraída. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		8'	15'

<p>Avaliação sumativa do salto em comprimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos realizam os saltos de forma descontraída. Avaliação de forma aleatória (os alunos não sabem em que salto vão ser avaliados, o que obriga que todos os saltos sejam realizados com concentração) Observação de vários saltos por aluno. 	<ul style="list-style-type: none"> Nesta fase, não serão dadas informações por parte do professor sobre o desempenho dos alunos. 	<p>Dividir a turma em dois grupos homogéneos</p> <p>Realização dos saltos para a caixa de areia.</p>		<p>25'</p>	<p>40'</p>
---	--	---	--	---	------------	------------

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5'	45'

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____.

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 2 ^o
Aula: 38	Data: 18/02/10	Nº de Alunos: 23
Unidade Didáctica: Atletismo – Salto em comprimento		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Esta aula teve como objectivo a realização de uma avaliação sumativa referente ao salto em comprimento. Desta forma, com a avaliação sumativa, pretende-se recolher dados que permitam ao professor avaliar o desempenho dos alunos num momento formal de avaliação.

Uma vez que foi realizada uma avaliação diagnóstica no início da prática do salto em comprimento, com esta avaliação é possível comparar as duas avaliações e verificar a evolução (ou não) dos alunos no processo ensino-aprendizagem.

Processo Pedagógico

Ao contrário das outras aulas, esta aula teve a particularidade de ser uma aula (de certa forma) mais livre. Apesar de estarem presentes as três fases fundamentais de uma aula, a fase principal foi ligeiramente diferente do habitual. Neste sentido, a fase fundamental foi constituída por duas etapas. Na primeira etapa, os alunos tiveram a possibilidade de treinarem um pouco o salto em comprimento e de se familiarizarem com o movimento. Nesta etapa o professor tentou corrigir alguns erros que os alunos ainda estavam a apresentar. Na segunda etapa, deixou de haver a ajuda do professor nas correcções e os alunos passaram a realizar o salto o melhor que sabiam sem que o professor interviesse.

No que diz respeito à estratégia utilizada pelo professor no momento da avaliação propriamente dito, este optou por fazer o registo de observação de forma aleatória. Ou seja, os alunos sabiam que a partir daquele momento estavam a ser avaliados, mas não sabiam em que salto seriam avaliados. Esta estratégia procurava que os alunos não se deixassem ficar nervosos e tensos por estarem a ser avaliados e se sentissem como se estivessem a fazer uma aula normal e relaxada. Nesta situação o professor escolhia um aluno aleatoriamente e a sua observação, procedendo desta forma ate estarem todos avaliados. Como os alunos realizavam vários saltos, o professor também tinha a possibilidade de os observar em vários momentos. Neste sentido, mesmo que um aluno já tivesse sido avaliado, havia a possibilidade de corrigir essa avaliação, caso se verificasse essa necessidade.

Após o preenchimento completo das fichas de avaliação, foi feito um breve apanhado do que tinha sido a aprendizagem do salto em comprimento e sobre a modalidade a abordar posteriormente.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

Após o decorrer de todo o processo ensino-aprendizagem, as expectativas trazidas para a avaliação eram um pouco elevadas, pois revendo a tabela da avaliação diagnóstica e considerando a evolução da aprendizagem dos alunos era de esperar que os mesmos obtivessem resultados satisfatórios nesta avaliação. Embora a avaliação diagnóstica tenha tido um carácter qualitativo e a avaliação sumativa um carácter quantitativo, é possível verificar que não foram atribuídas notas negativas nesta última, enquanto que na primeira havia alguns resultados insuficientes. Desta forma, penso que é possível afirmar que as expectativas foram cumpridas e que, de uma forma geral, houve evolução dos alunos na realização do salto em comprimento.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos, verificou-se que este foi o mais adequado para aula, não havendo nenhuma situação a assinalar.

Talvez por se tratar de uma aula de avaliação, os alunos apresentam um grande nível de empenhamento. Todos eles sabiam o que tinham a fazer e não foi necessário estar sempre a pedir que realizassem as tarefas que eram propostas. Apesar de isto se verificar na grande maioria dos alunos, também houve excepções. Neste caso, uma pequena parte dos alunos realizou o salto na brincadeira e avaliação deles estava a ser um pouco condicionada por essa atitude. Nestes casos, houve uma rápida chamada de atenção aos alunos em questão para que fizessem as coisas com a cabeça no lugar, pois só desta forma podia ser devidamente avaliados.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Aula realizada de uma forma mais livre, com os alunos a fazerem a avaliação o mais descontraída possível.

(Ponto forte) Possibilidade de os alunos poderem realizar alguns saltos antes da avaliação propriamente dita.


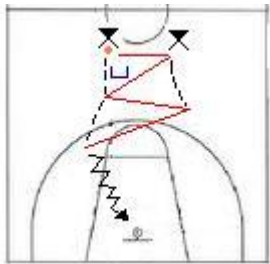
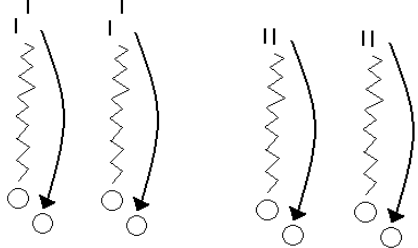
(Ponto forte) Possibilidade de os alunos serem observados em mais de um salto e de haver os devidos ajustes nas classificações das diferentes componentes observadas.


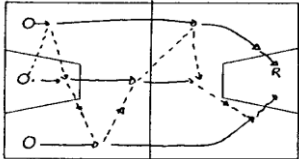
(Ponto forte) Posição do professor face aos alunos permitia estar próximo do aluno que tinha sido seleccionado para ser avaliado e de frente para o resto da turma.

Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 55	Unidade Didáctica: Basquetebol	Período: 3º	Nº de alunos: 27
Local: B1 – Campo de Basquetebol	Data: 03/05/2010	Hora: 11h 50min	Duração: 90'
Objectivos		Material	
Consolidação dos diferentes tipos passe abordados; Consolidação do drible de protecção, progressão e drible com mudança de direcção; Consolidação do lançamento na passada e lançamento em apoio; Abordagem da paragem a um e a dois tempos; Abordagem do ressalto; Abordagem da rotação sobre o pé eixo.		Bolas de Basquetebol Sinalizadores Arcos	

Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula.	Em U	3'	2'
Aquecimento geral	<ul style="list-style-type: none"> Corrida continua no terreno do jogo com mobilização articular sem bola; Corrida no espaço de jogo com paragem a um e dois tempos (mediante as ordens do professor). 	À volta do campo. Alunos espalhados pelo campo	7'	10'
Aquecimento com bola	<ul style="list-style-type: none"> Cada aluno com uma bola realiza drible, alterando de mão às ordens do professor; Em grupos de 2 com bola, os alunos realizam passe (passe de peito e passe picado) em todo o comprimento do campo. Em grupos de 3 com bola, os alunos realizam passe (passe de peito e passe picado) em todo o comprimento do campo. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos juntos no comprimento do campo; Corrida normal com passe; Corrida cruzada com os alunos a passar nas costas de quem recebe a bola 	10'	20'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
<p>Estação 1</p> <p> Lançamento na passada</p> <p> Drible com mudança de direcção</p> <p> Drible de progressão</p>	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos realizam drible com mudança de direcção contornando os sinalizadores. Após o ultimo sinalizador, realização de drible de progressão na direcção da tabela. Lançamento na passada na aproximação da tabela. 	<ul style="list-style-type: none"> Trocar mão de drible na mudança de direcção; Olhar dirigido para a frente; Driblar com os dedos e controlar a direcção da bola com movimento de pulso; Primeiro salto realizado para a frente e segundo salto para cima. 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos em fila e cada um com uma bola; Após lançamento, recolhe a bola e volta para a fila. Exercício realizado em simultâneo com a estação 2. 		10'	30'
<p>Estação 2</p> <p> Lançamento na passada</p> <p> Passe e recepção</p> <p> Deslizamento defensivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exercício realizado em grupos de 3, onde dois atacam e o outro efectua deslizamentos defensivos; Os dois alunos atacantes realizam passes desde o meio campo até próximo da tabela, assim que se encontrarem suficientemente próximos realizam lançamento na passada; O aluno que defende deve realizar deslizamento defensivo, posicionando-se sempre entre o jogador com bola e a tabela. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilização dos diferentes tipos de passe sem recurso ao drible; Passe na direcção do colega com utilização dos pulsos no final do movimento; Primeiro salto realizado para a frente e segundo salto para cima. Não realizar o lançamento com o defensor a importunar a acção; Deslizamento lateral sem o cruzamento dos apoios; Manter a posição básica. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Atacante + 1 defesa; Trocar o elemento que defende a cada lançamento; Após o lançamento voltar ao início; Exercício realizado em simultâneo com a estação 1. 		10'	40'
<p> Paragem a 1 tempo</p> <p> Paragem a 2 tempos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Drible de progressão percorrendo 3/4 metros. Realizar paragem a 1 tempo. Definir o pé eixo e fazer rotação sobre ele. Realizar passe para o colega. Realizar o mesmo exercício mas com paragem a 2 tempos 	<ul style="list-style-type: none"> Apoios em simultâneo; Apoios em tempo diferentes; Pé eixo sempre em contacto com o solo; 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos dispersos 2 a 2; Início do exercício com os alunos lado a lado; Aluno com bola dribla, aluno sem bola espera o passe; Troca de posições após realização de passe. 		5' +5'	50'

<p>Paragem a 1 tempo</p> <p>Paragem a 2 tempos</p> <p>Lançamento em apoio</p> <p>Ressalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 2 com bola. Aluno “A” com bola realiza drible de progressão da direcção da tabela. Aluno “B” desloca-se na direcção da tabela parando a cerca de 5 metros da mesma. Aluno “A” faz paragem a 2 tempos, rodando sobre o pé eixo para o aluno “B” realizando um passe. Aluno “B” recebe a bola e realiza lançamento em apoio. Aluno “A” vai ao ressalto fazendo uma paragem a 1 tempo, rodando posteriormente para o aluno “B” e fazendo um passe para ele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definição clara dos apoios nos dois diferentes tipos de paragens; • Rotação sobre o pé eixo sem levantar o apoio do solo; • Movimento de pulso na parte final do lançamento, terminado com o braço em extensão e o pulso flectido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício realizado aos pares; • Após a conclusão do exercício, voltar para o início e trocar de funções 		<p>10'</p>	<p>60'</p>
<p>Jogo 3x0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 alunos percorrem o campo na direcção da tabela oposta. Utilização de passes para fazer a progressão. Lançamento ao cesto no final do percurso. Após o lançamento da bola, um novo grupo entra em campo, com os alunos desse grupo a irem ao ressalto. O aluno que recupera a bola, coloca-se na posição central e outros dirigem-se para as alas. Início de novo percurso em sentido contrário. 	<ul style="list-style-type: none"> • Não correr com a bola nas mãos para não fazer passo; • Progressão utilizando os diferentes tipos de passes; • Impulsão no ressalto feita na vertical; • Alunos que não recuperam a bola, abrem rapidamente junto das linhas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 3 alunos; • Realização de ataque sem oposição; • Grupo que vai ao ressalto, pronto para entrar assim que é realizado o lançamento; • Dinâmica de grupos com um novo grupo a render o que acaba de sair. 		<p>15'</p>	<p>75'</p>

Fase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5' 10'	90'

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 3 ^o
Aula: 55	Data: 03/05/10	Nº de Alunos: 19
Unidade Didáctica: Basquetebol		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Esta aula teve como principal objectivo a continuação do processo ensino-aprendizagem na modalidade de basquetebol. Neste sentido, era importante dar continuação ás aulas anteriores dando a possibilidade de consolidar alguns elementos já abordados, em como era igualmente importante continuar a progredir no processo ensino-aprendizagem com a introdução de conceitos novos.

Como se trata de uma modalidade de desportos colectivos, esta aula também tinha o objectivo de fomentar a cooperação entre os alunos através de exercícios conjuntos, para que em aulas futuras sejam introduzidas as formas jogadas do basquetebol (3x3 e 5x5 mais precisamente). Sincero

Processo Pedagógico

A aula obedeceu às três fases normalmente utilizadas numa aula, ou seja, fase preparatória, fase principal e fase final (ou fase de retorno a calma). A fase preparatória foi dividida em duas partes distintas, em que inicialmente foi realizado um aquecimento geral onde foram incluídos alguns exercícios de mobilização articular e posteriormente foi realizado um aquecimento mais específico da modalidade recorrendo ao apoio das bolas de basquetebol. Neste sentido pretendia-se que a activação fosse feita de forma mais dinâmica e motivadora para os alunos. È ainda de referir que a utilização de bolas no aquecimento permitiu começar a trabalhar alguns aspectos mais específicos, tais como o manejo da bola e os diferentes tipos de drible, tendo sempre atenção para que as intensidades não fossem demasiado demoradas.

Para a organização da aula foram utilizados diferentes estratégias, onde foram seleccionados exercícios a serem realizados em forma de estação com a turma dividida ao meio (realização de tarefas diferentes por parte dos dois grupos), com a turma dividida mas a realizar o mesmo exercício e exercícios com grupo de dois ou três alunos. A tomada de decisão na realização dos exercícios desta forma devesse à tentativa de meter todos os

alunos a realizarem a aula, procurando que não ficassem muito tempo parados à espera que os colegas acabassem o exercício.

Paralelamente aos exercício propostos no plano de aula, houve a consideração de uma situação mais simples do lançamento da passada. Assim, para os alunos que apresentavam mais dificuldades ou que se encontravam mais atrasados na realização do lançamento na passada, foi montada uma estação separada do resto da aula onde podiam assimilar a forma correcta de realizar os apoios no solo e todas as outras componentes deste lançamento. Assim, com a ajuda de arcos a representar o local onde deveriam ser feitos os apoios, três alunos praticaram o lançamento na passada procurando assimilar a forma correcta de o fazer. Note-se que esta separação das alunas não foi uma atitude de discriminação, mas uma tentativa de nivelar as aprendizagens de todos os alunos. Com a separação pretendia-se que os alunos que já conseguem dominar o lançamento na passada pudessem continuar a evoluir e desenvolver as suas aprendizagem, enquanto que estas três alunas tiveram a possibilidade de trabalhar esta competência de forma mais individual e focalizada. Esta explicação também foi dada as alunas, pois era importante que elas não se sentissem deslocadas do resto da turma e houvesse motivação para facilitar a aprendizagem.

Referentemente aos exercícios propostos no plano de aula, houve uma alteração à sua ordem de aplicação, pois pareceu pertinente não misturar muito os conhecimentos que se pretendia abordar. Desta forma, em vez de a complexidade dos exercícios aumentar com o decorrer da aula, foi optado por abordar os conteúdos que já tinham sido adquiridos nas aulas a anterior consolidando-os e só depois introduzir novos conceitos. Apesar de esta troca representar a realização de exercícios mais simples após a realização de exercícios mais complexos, penso que a troca faz sentido. A troca da ordem dos exercícios foi a única troca que se realizou, pois o tempo previsto para cada uma das actividades foi mantido.

Já na fase final, foram realizados alguns exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares solicitados no decorrer da aula, bem como foram feitas algumas chamadas de atenção para situações que aconteceram no decorrer da aula.

No que diz respeito à informação transmitida aos alunos, esta foi passada em vários momentos da aula. No início da aula foi explicado o funcionamento em geral da aula, enquanto que o funcionamento dos exercícios era explicado antes da realização dos mesmos. Desta forma os alunos podiam descansar um pouco entre os diferentes exercícios, bem como tinham a informação sobre os exercícios fresca na cabeça. Apenas houve a necessidade de parar uma vez a aula para voltar a explicar novamente o

pretendido num dos exercícios, sendo que nos outros os alunos perceberam facilmente o que lhes era pedido.

No decorrer da aula houve a preocupação de dar feedbacks aos alunos relacionados com o seu desempenho. No entanto, a grande maioria dos feedbacks dados eram no sentido de corrigir os alunos aquando as más execuções dos conteúdos. Neste capítulo é importante dar outros tipos de feedbacks, como por exemplo, felicitar os alunos quando estes executam as tarefas com sucesso. A insistência na correcção dos erros pode levar os alunos à desmotivação e à redução da sua confiança, pois podem ficar com a ideia que estão a fazer tudo mal.

A divisão por níveis referida atrás levantou algumas dificuldades ao professor, pois para além da observação que era necessária fazer nas estações previamente determinada, passou a ser também necessário o apoio junto dos alunos com mais dificuldades. Nesta situação o desdobramento do professor teve de ser muito maior e obrigou algumas vezes a que ficasse de costas voltadas para alguns alunos.

O transporte do material para o recinto da aula foi efectuado pelos próprios alunos, com cada aluno a levar uma bola. Outro material necessário, como sinalizadores e arcos (por exemplo) foram transportados pelos alunos que se apresentaram sem equipamento, pois apesar de não realizarem aula prática, fazem parte da turma, e como tal, parece justo que lhes seja atribuídas tarefas.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que diz respeito as expectativas trazidas para a aula, pode-se concluir que estas não foram satisfeitas na sua totalidade. Se por um lado houve o cumprimento do que era proposto para esta aula e a aprendizagem dos conteúdos pela maioria dos alunos, também é verdade que se verificou alguma desmotivação perante os exercícios por parte dos alunos. Nesta aula houve a tentativa de integrar uma grande quantidade de conteúdos nos exercícios proposto, o que levou ao aumento da complexidade de alguns deles. Desta forma, como os alunos tiveram alguma dificuldade em integrar tudo num só exercício, acabou por haver a desmotivação dos alunos.

O controlo da aula nem sempre foi atingido. Para este facto contribuíram inúmeros factores. Por exemplo, o facto de estarem a decorrer em paralelo com a aula testes de flexibilidade, levou a que os alunos tivessem de sair da aula em grupos de quatro. Esse

facto fez com que o êxodo dos alunos fosse constante, sendo o professor obrigado a explicar as tarefas aos alunos que chegavam e a integra-los com o resto dos colegas. Naturalmente, enquanto o professor estava concentrado em explicar o pretendido aos alunos que chegavam, a atenção era desviada de toda a turma, o que contribuiu um pouco para a perda de controlo da aula. A juntar a este facto, também se pode considerar o comportamento de dois alunos que de certa forma acabaram por destabilizar o trabalho dos restantes colegas.

Uma vez que entramos no capítulo do comportamento, penso que mais uma vez este foi exemplar na generalidade da turma, à excepção dos alunos Pedro Rebelo e Daniel Pais. No que diz respeito ao primeiro aluno, verificou-se que o aluno poucas vezes fazia o que era pedido e que importunava os colegas com diálogos menos próprios e perturbava a realização das suas tarefas. Já no que diz respeito ao segundo aluno, verificou-se que prestava pouca atenção ao que se passava na aula e que nem sempre escolheu o melhor momento para brincar, distraindo os colegas aquando a explicação de alguns exercícios. Para tentar resolver estas duas situações, o professor tentou chamar os alunos em questão à razão para que estes alterassem um pouco o seu comportamento.

Resumindo, o clima de aula verificado acabou por não ser o melhor nem o controlo da mesma esteve sempre assegurado. Apesar de pensar que foram cumpridos os objectivos do processo de ensino-aprendizagem, é evidente que a aula poderia ter sido muito mais rentabilizada.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Utilização de exercícios de nível para que alunos com níveis diferentes tivessem a possibilidade de trabalhar de forma diferente e evoluir.

(Ponto forte) Paragem da aula para voltar a explicar um exercício e tirar as dúvidas sobre o mesmo aos alunos. Apesar de esta paragem parecer negativa, acaba por não ser, pois é mais rentável para a aula, explicar tudo novamente e meter os alunos a realizar a tarefa da forma correcta do que permitir que continuem a realizar o exercício de forma incorrecta.

(Ponto forte/fraco) A integração de vários conteúdos num mesmo exercício é vantajosa, pois permite o trabalho de varias valências em simultâneo. No entanto, é preciso ter atenção a esta integração de exercícios, pois estes podem-se tornar demasiado complexos e confusos para os alunos.

(Ponto forte/fraco) Recurso aos alunos sem equipamento para transportar algum material parece ser uma boa opção para que estes dêem o seu contributo para a aula, no entanto, isto é uma tarefa curta. Será mais sensato atribuir também tarefas a estes alunos no decorrer da aula.

(Ponto fraco) Perda de controlo da aula devido à dificuldade de lidar com as situações descritas atrás.

(Ponto fraco) Dificuldade apresentada na gestão e apoio de todas as situações da aula, principalmente quando houve a separação das alunas com mais dificuldades na realização do lançamento na passada.

(Ponto fraco) Feedbacks muito focalizados na correcção dos erros dos alunos e pouco direccionados para a felicitação dos mesmos quanto esta é merecida.

Aspectos a Alterar/Melhorar

Simplificação dos exercícios para que os alunos tenham uma maior facilidade em compreender o que é pedido. Embora a integração de diferentes valências no mesmo exercício seja vantajosa, a simplicidade do exercício também deve ser mantida.

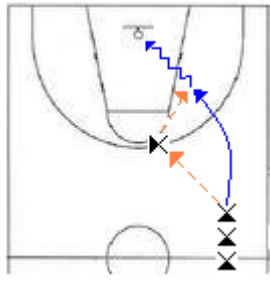
Só chamar a atenção dos alunos estabilizadores pode não ser suficiente para os controlar. Poderá ser necessário tomar algum tipo de estratégia diferente para que os alunos percebam que estão a errar. Por exemplo, a atribuição de tarefas que ajudem no desenrolar da aula.



Definir mais tarefas para que os alunos sem equipamento e sem atestado tenham alguma finalidade na aula.

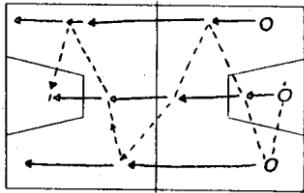
Ter atenção aos feedbacks utilizados. Mais uma vez, pode não ser benéfico para o aluno o feedback ir apenas na direcção da correcção do erro. Este facto pode levar à desmotivação do aluno, pois este pode pensar que não tem capacidade para a realização da tarefa e que faz tudo mal. Neste sentido, é de extrema importância o reforço positivo sempre que este é justificado. Uma vez que é vulgar serem encontrados erros comuns em grupos de alunos, é vantajoso dar feedbacks a todo o grupo em vez de apenas a alguns deles.

Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 56	Unidade Didáctica: Basquetebol	Período: 3º	Nº de alunos: 27	
Local: B1 – Campo de Basquetebol	Data: 06/05/2010	Hora: 10h 1050min	Duração: 90'	
Objectivos		Material		
		Bolas de Basquetebol Sinalizadores Arcos		
Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula.	Em U	5'	5'
Aquecimento geral	<ul style="list-style-type: none"> Corrida continua no terreno do jogo com mobilização articular sem bola; Corrida no espaço de jogo com paragem a um e dois tempos (mediante as ordens do professor). 	À volta do campo. Alunos espalhados pelo campo	7'	12'
Aquecimento com bola	<ul style="list-style-type: none"> Utilizando metade do campo, com todos os alunos a driblarem a bola em simultâneo; O mesmo exercício que o anterior, mas com os alunos a tentar tirar a bola do colega; Progressivamente tirar a bola a alguns alunos para que estes a tentem recupera-la dos colegas que têm bola. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos os alunos em simultâneo em metade do campo; 	8'	20'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Passe, Recepção e lançamento na passada	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos iniciam o exercício com bola junto à linha do meio campo. Passe para o colega que se encontrar junto à cabeça do “garrafão” que recebe a bola e devolve mais à frente. O Aluno que iniciou o exercício corre para a frente e na direcção da tabela, onde vai receber a bola que o colega lhe vai devolver e realizar o lançamento na passada sem utilizar o drible. Quem fez o passe volta para o final da fila e quem lançou passa a fazer o passe. 	<ul style="list-style-type: none"> Passe de peito para o colega; Extensão dos MS e rotação dos pulsos para baixo na parte final do movimento; MI acompanham o movimento; Recepção com os MS estendido e posterior flexão; protecção da bola; Recepção da bola com os dois apoios no ar; primeira impulsão na horizontal e segunda impulsão na vertical. 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos organizados em fila; Utilização das duas metades do campo; 		10'	30'

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Situação 2x1	<ul style="list-style-type: none"> Dois alunos atacantes e um defesa. Os atacantes procuram explorar situações de ataque tendo em consideração as aprendizagens anteriores. O defesa tenta fazer a recuperação da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> Deslocamento do aluno atacante sem bola para criar linhas de passe para o colega; Protecção da bola por parte do aluno que controla a bola; Utilização da posição básica e do deslizamento por parte do defesa; 	<ul style="list-style-type: none"> Formação de grupos de 3 alunos; 1 defesa e 2 atacantes; Início do exercício no meio campo; Troca das tarefas dos alunos. 		15'	45'
Passe e corte	<ul style="list-style-type: none"> Em grupos de 3 alunos, com uma bola, executam o passe e corte para o cesto. O aluno sem bola (3), vai-se colocar no espaço deixado livre pelo colega (1) que fez o passe e cortou para o cesto, que por sua vez, vai para o lugar que o seu colega (3) deixou vago. O aluno que recebeu a bola (2) volta a passar para o aluno (3), que por sua vez faz rotação sobre o pé eixo e passa a bola para o aluno (1). Ao receber a bola, o aluno (1) realiza lançamento na passada. 	<ul style="list-style-type: none"> Corte realizado na direcção da tabela; Procurar estar sempre virado para a bola; Utilização da mão alvo para "pedir a bola"; Deslocamentos com MI flectidos; Ocupação dos espaços deixados pelo colega; Definição do pé eixo e rotação sobre o mesmo. 	<ul style="list-style-type: none"> Grupos de 3; Após lançamento troca o grupo; Troca de posições entre os alunos para todos passarem em todas as posições. 		15'	60'

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Tripla ameaça (3x1)	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos saem da linha de fundo com a bola no corredor central e dirigem-se para o outro lado do campo. Junto da tabela encontraram um aluno de outra equipa que tentará defender e recuperar a bola. O aluno com bola tentará tirar partido da melhor situação, tomando a decisão entre o passe, o lançamento ou o drible. Após recuperação da bola ou conclusão da jogada, o aluno que defendia segura a bola e ocupa o corredor central, enquanto os colegas abrem nos corredores laterais. 	<ul style="list-style-type: none"> Abertura rápida dos alunos sem bola nos corredores laterais; Procurar fazer a tomada de decisão no corredor central; Alunos sem bola devem dar linhas de passe ao colega com bola; Utilização do deslizamento defensivo por parte do defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Grupos de 3 a sair junto a uma linha de fundo e a percorrer o campo até à tabela do outro lado; Utilização de sinalizadores para marcar os corredores de ataque. 		15'	75'

Fase Final					
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.	
Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5'		
			10'	90'	

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Relatório de Aula

Turma: 10 ^o C/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 3 ^o
Aula: 56	Data: 06/05/10	N^o de Alunos: 21
Unidade Didáctica: Basquetebol		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Esta aula teve como principal objectivo a continuação do processo ensino-aprendizagem na modalidade de basquetebol. Neste sentido, era importante dar continuação às aulas anteriores dando a possibilidade de consolidar alguns elementos já abordados, em como era igualmente importante continuar a progredir no processo ensino-aprendizagem com a introdução de conceitos novos.

Sendo assim, como objectivos específicos para esta aula, tivemos a consolidação do lançamento na passada e a abordagens do passe e corte bem como de situações de tripla ameaça. Não nos podemos esquecer que apesar de estes serem os objectivos específicos da aula, também estavam presentes as restantes valências abordadas em aulas anteriores, como o passe, a recepção, o drible, etc.

Processo Pedagógico

Como sempre, esta aula obedeceu às três fases normalmente utilizadas numa aula, ou seja, fase preparatória, fase principal e fase final (ou fase de retorno a calma). A fase preparatória foi dividida em duas partes distintas, onde na primeira parte se procedeu de forma idêntica à aula anterior e na segunda parte realizou-se uma activação mais específica através da manipulação da bola, mais precisamente através de drible de baixa intensidade. É de referir que estes exercícios foram apresentados com evolutivos, ou seja, a intensidade e a complexidade dos mesmos foi aumentando progressivamente. Os objectivos pretendidos para o planeamento da fase preparatória nestes moldes, são basicamente os mesmos da aula anterior, pelo que não será necessário voltar a fazer aqui referência.

Uma vez que se verificou alguma dificuldade em controlar a aula anterior, houve a preocupação de tentar programar esta aula de forma diferente no sentido de procurar o controlo com formas de organização diferentes. Assim, foram extintos exercícios em estações, muito embora se tenha mantido a turma dividida em grupos de trabalho distintos que realizavam em simultâneo os mesmos exercícios.

Nesta aula, ao contrário da aula anterior, não se verificou a divisão da turma em níveis diferentes. Mais uma vez, esta decisão procurava manter o controlo da aula, uma vez que desta forma os grupos a controlar seriam menores e os exercícios a realizar em simultâneo também. No entanto, não posso deixar de referir que a utilização de exercícios para níveis diferentes é de extrema importância, pois permite que alunos com níveis diferentes sejam capazes de evoluir ao seu ritmo.

Também ao contrário da aula anterior, a sequência de exercícios proposta no plano de aula foi mantida, pois da aula anterior para esta houve a preocupação de sequenciar os exercícios de uma forma mais equilibrada.

Já na fase final, foram realizados alguns exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares solicitados no decorrer da aula, bem como foram feitas algumas chamadas de atenção para situações que aconteceram no decorrer da aula e fora dela, como o bater das bolas durante as deslocações antes e depois da aula (este facto perturba as aulas que decorrem junto do campo).

No que diz respeito à transmissão da informação, a estratégia utilizada foi a mesma da aula anterior, pois julgo que essa é uma estratégia adequada. No entanto, é de referir que sempre que os alunos não percebiam a explicação de um determinado exercício, este era explicado novamente. Como se verificou por uma vez, um dos grupos percebeu o pretendido enquanto que o outro não. Nesta situação, o grupo que tinha percebido o exercício iniciou de imediato a realização do mesmo, voltando a ser explicado novamente o exercício ao outro grupo.

A preocupação em dar feedbacks foi mais uma vez verificada, no entanto continua-se a verificar uma baixa quantidade de reforços positivos, muito embora já se tenha verificado uma ligeira melhoria nesse capítulo.

Novamente, os alunos foram responsabilizados pelo transporte do material, com se tem verificado nas aulas anteriores. Desta feita, apenas foi proferida a chamada de atenção referida anteriormente sobre o batimento das bolas fora do espaço de aula.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que diz respeito as expectativas trazidas para a aula, pode-se concluir que estas eram bem inferiores que as trazidas para a aula anterior, pois como a aula anterior não tinha corrido muito bem e houve algumas alterações para esta aula, as expectativas eram um

pouco apreensivas. No entanto, verificou-se que esta aula foi uma aula completamente diferente da anterior, o que significa que esteve dentro das expectativas iniciais. Desta forma, o cumprimento dos objectivos trazidos para esta aula foi atingido de uma forma mais facilitada e descontraída.

Com a realização de exercícios mas simples e mais fáceis de compreender, os alunos acabam por se sentirem mais motivados comparativamente à aula anterior. Como prova deste facto, pode ser feita referencia ao exercício de passe e corte, pois ao chegar ao fim do tempo previsto para esse exercício, foram vários os alunos a pedirem para a continuar no mesmo exercício.

Dando sequência a estes acontecimentos, considero que o controlo da aula foi mantido no decorrer de toda a aula, não havendo chamadas de atenção específicas ou qualquer tipo de comportamento desviante por parte dos alunos. Desta forma, verificou-se uma aula muito mais descontraída o que penso ter favorecido as situações de aprendizagem.

Como já foi referido anteriormente, o comportamento dos alunos nesta aula foi completamente exemplar, verificando-se uma maior entreaajuda entre os alunos. Mesmo os alunos que se tinham apresentado mais agitados na aula anterior, nesta aula estiveram com um comportamento bem melhor, não perturbando os colegas e mais empenhados na realização das tarefas.

Resumidamente, verificaram-se melhorias da ultima aula para esta, quer a nível do clima de aula quer a nível do controlo. Desta forma penso que aula acabou ser muito mais propicia à aprendizagem dos alunos em comparação com a anterior.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Alteração de algumas estratégias de aula para a outra no sentido de tentar melhor o controlo da aula.

(Ponto forte) Simplificação da complexidade dos exercícios da aula anterior para esta, permitiu uma compreensão mais fácil dos mesmos como uma maior motivação dos alunos.

(Ponto forte) Chamada de atenção dirigida a todos os alunos no final da aula para que não batessem as bolas fora do recinto desportivo, pois caso contrário, o barulho poderia estar a perturbar as restantes aulas que decorrem no momento.

(Ponto forte) Clima e controlo da aula com um nível relativamente bom, o que favorece a aprendizagem dos alunos.

(Ponto fraco) Inexistência de atribuição de tarefas para os alunos que não realizam a aula prática.

(Ponto fraco) Pouca ligação com os conteúdos das paragens a um e dois tempos iniciado na aula anterior.

(Ponto fraco) Feedbacks muito focalizados na correcção dos erros dos alunos e pouco direccionados para a felicitação dos mesmos quanto esta é merecida.

Aspectos a Alterar/Melhorar

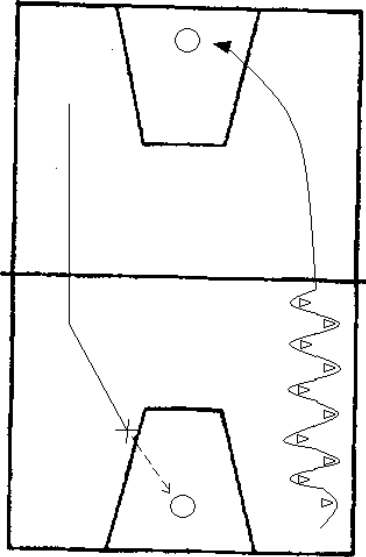
Definir tarefas para que os alunos sem equipamento e sem atestado tenham alguma finalidade na aula. Uma vez que este se trata de um ponto negativo recorrente, deve ter de ser considerado de uma forma mais atenta.

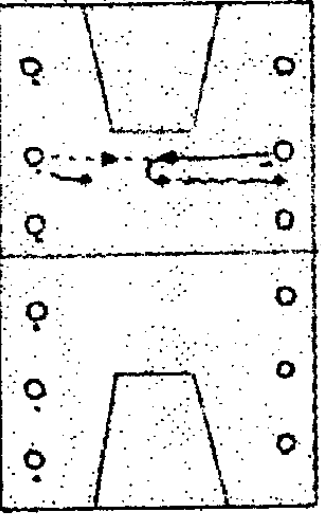
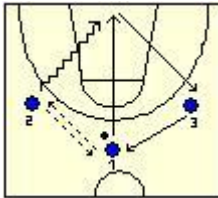
Ter atenção à sequência dos conteúdos abordados nas aulas, pois este deve ser contínuo e sequenciado. Não faz sentido abordar um exercício numa aula e na aula seguinte ser-lhe dada pouca importância, pois os alunos não têm tempo para assimilar as aprendizagens.

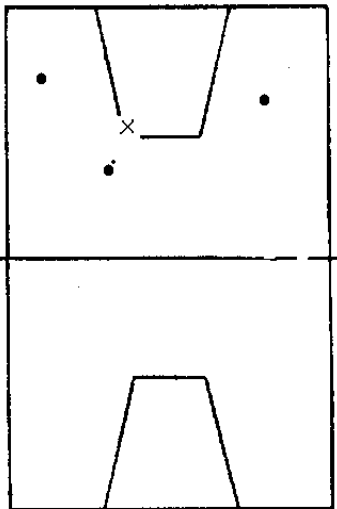
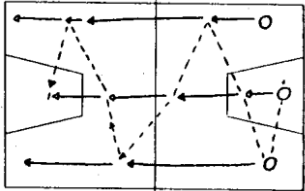
Embora tenha havido a preocupação da correcção dos feedbacks e se tenha verificado uma ligeira melhoria no seu equilíbrio, é importante que não se para de trabalhar este aspecto aqui, sendo necessário continuar a procurar melhorar.

Plano de Aula (10º C/D)

Aula número: 58	Unidade Didáctica: Basquetebol	Período: 3º	Nº de alunos: 27	
Local: B1 – Campo de Basquetebol	Data: 17/05/2010	Hora: 11h 50min	Duração: 90'	
Objectivos		Material		
Continuação da aprendizagem do passe e corte, tripla ameaça, paragem a 1 e 2 tempo e lançamento em apoio. Situações de 3x3		Bolas de Basquetebol Sinalizadores		
Fase Preparatória				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Apresentação dos conteúdos	Explicação do funcionamento da aula.	Em U	3'	3'
Aquecimento geral	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida continua no terreno do jogo com mobilização articular sem bola; • Corrida no espaço de jogo com paragem a um e dois tempos (mediante as ordens do professor). 	À volta do campo. Alunos espalhados pelo campo	7'	10'

Fase Principal						
Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Aquecimento com bola	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos iniciam o exercício junto à linha de fundo e realizam drible com mudança de direcção entre os sinalizadores; • Após sinalizadores, driblam na direcção da tabela e realizam lançamento na passada; • Após o lançamento na passada, realizam drible de progressão e terminam com lançamento em apoio na outra tabela. • Volta ao início e repete tudo 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilização do pulso e mudança de mão no drible com mudança de direcção; • Segurar a bola com as duas mãos, em suspensão, e realizar o lançamento na passada, com o primeiro passo na horizontal e o segundo na vertical; • Mão contrária à perna de impulsão lança a bola; • Colocação da mão atrás e ligeiramente em cima da bola com os dedos bem afastados. Empurra a bola para a frente no drible; • Estender MI em simultâneo com MS. Forte rotação de pulso no final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos com bola; • Exercício realizado de forma individual; • Alunos iniciam o exercício de forma continua. 		12,5'	22,5'

<p>Passe e recepção Paragem a 1 e 2 tempos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno sem bola corre na direcção do colega com bola, recebe o passe deste com paragem a 1 ou 2 tempos, roda e arranca em drible. Ao chegar ao outro lado, vira-se para o colega e espera que faça o mesmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Definição do pé eixo e rotação sobre esse pé; • Variação entre passe de peito e passe picado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos 2 a 2 com uma bola; • Utilização da largura do campo. 		<p>12,5'</p>	<p>35'</p>
<p>Passe e corte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Em grupos de 3 alunos, com uma bola, executam o passe e corte para o cesto. O aluno sem bola (3), vai-se colocar no espaço deixado livre pelo colega (1) que fez o passe e cortou para o cesto, que por sua vez, vai para o lugar que o seu colega (3) deixou vago. O aluno que recebeu a bola (2) volta a passar para o aluno (3), que por sua vez faz rotação sobre o pé eixo e passa a bola para o aluno (1). Ao receber a bola, o aluno (1) realiza em apoio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corte realizado na direcção da tabela; • Procurar estar sempre virado para a bola; • Utilização da mão alvo para "pedir a bola"; • Deslocamentos com MI flectidos; • Ocupação dos espaços deixados pelo colega; • Definição do pé eixo e rotação sobre o mesmo. • No lançamento em apoio, extensão simultânea dos MI e do MS que lança a bola. Total extensão do MS lançador, enquanto o outro MS abandona a bola. Forte rotação do MS no final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 3; • Após lançamento troca o grupo; • Troca de posições entre os alunos para todos passarem em todas as posições. 		<p>12,5'</p>	<p>47,5'</p>

Conteúdos	Exercícios	Chamadas de atenção	Organização	Esquema	T.P.	T.T.
Tripla ameaça (3x1)	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos saem da linha de meio campo com a bola no corredor central e dirigem-se para a tabela. Dos 4 alunos do grupo, 1 defende e os outros 3 atacam. O aluno que defende, tentará defender e recuperar a bola. O aluno com bola tentará tirar partido da melhor situação, tomando a decisão entre o passe, o lançamento ou o drible. Após recuperação da bola ou conclusão da jogada, o grupo sai e entra outro grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Abertura rápida dos alunos sem bola nos corredores laterais; Procurar fazer a tomada de decisão no corredor central; Alunos sem bola devem dar linhas de passe ao colega com bola; Utilização do deslizamento defensivo por parte do defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Grupos de 4 a sair junto á linha do meio campo e a percorrer o capo ate à tabela; 		12,5'	60'
Situação 3x3	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos saem da linha de fundo com a bola no corredor central e dirigem-se para o outro lado do campo. Junto da tabela encontraram outro grupo que tentará defender a sua tabela e recuperar a bola. Após recuperação da bola ou conclusão da jogada, o aluno que defende que conseguir agarrar a bola, ocupa o corredor central, enquanto os colegas abrem nos corredores laterais. Situação de ataque para o outro lado do campo onde haverá outra equipa a defender. 	<ul style="list-style-type: none"> Abertura rápida dos alunos sem bola nos corredores laterais; Procurar fazer a tomada de decisão no corredor central; Alunos sem bola devem dar linhas de passe ao colega com bola; Utilização do deslizamento defensivo por parte do defesa. Utilização do drible de protecção; Utilizar todas as aprendizagens adquiridas até a esta aula. 	<ul style="list-style-type: none"> Grupos de 3 a sair junto a uma linha de fundo e a percorrer o capo ate à tabela do outro lado; Equipa que defende espera pelo adversário dentro do campo. 		15'	75'

ase Final				
Conteúdos	Exercícios	Organização	T.P.	T.T.
Recuperação activa Balanço da actividade Banho	Alongamento dos principais grupos musculares	Em U	5' 10'	90'

Professore responsável pela leccionação

João Oliveira _____

Relatório de Aula

Turma: 10ºC/D	Ano Lectivo: 2009/2010	Período: 3º
Aula: 58	Data: 17/05/10	Nº de Alunos: 20
Unidade Didáctica: Basquetebol		Professor: João Oliveira.

Objectivos

Uma vez que esta aula se encontra ligadas as anteriores, o objectivo principal foi continuação do processo ensino-aprendizagem na modalidade de basquetebol. Neste sentido, procurou-se continuar a trabalhar todas as valências abordadas nas aulas anteriores, dado um maior foco de atenção ao passe e corte, às paragens a um e dois tempos e a situações de tripla ameaça.

Processo Pedagógico

Como nas outras aulas, esta aula obedeceu às três fases normalmente utilizadas numa aula, ou seja, fase preparatória, fase principal e fase final (ou fase de retorno a calma). Como vem sendo habitual, a fase preparatória voltou a dividir-se em duas em que na primeira foram feitos os tradicionais exercícios de aquecimento e na segunda parte foi realizado um pequeno circuito que incorporava vários conteúdos trabalhados anteriormente. Esta segunda parte, com já era realizada com bola, teve a preocupação de ser realizada com baixa intensidade. Mais uma vez, os objectivos desta decisão são os mesmos que levaram a utilização desta estratégia em aulas anteriores.

Uma vez que se verificou uma evolução favorável nas duas últimas aulas, nesta aula optou-se por serem utilizadas as mesmas estratégias. Desta forma não se procurava tanto melhorar o controlo das situações e a melhoria das aprendizagens (embora estas duas componentes estejam sempre presentes e sejam das principais preocupações do professor), mas sim conseguir manter os níveis da aula anterior. Sendo assim, para esta aula, houve a preocupação de simplificar o mais possível os exercícios para que os alunos conseguissem perceber facilmente o que era pedido, mas também que lhes fosse possível continuar a evoluir de forma positiva.

No que se refere aos exercícios propostos no plano de aula, houve uma alteração à sua ordem de aplicação, pois pareceu pertinente trabalhar primeiro os conteúdos em que os alunos apresentavam maior dificuldade. Desta forma, pretendia-se que os alunos tivessem a oportunidade de trabalhar e corrigir as suas dificuldades para que pudessem trabalhar

os conteúdos seguintes com um domínio minimamente satisfatório das aprendizagens abordadas até ao momento, pois não faz sentido avançar para conteúdos novos se os antigos ainda não estiverem consolidados.

Já na fase final, foram realizados alguns exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares solicitados no decorrer da aula, bem como foram feitas algumas chamadas de atenção para situações que aconteceram no decorrer da aula. Para aliviar a carga repetitiva e monótona desta parte final, os alongamentos foram realizados com o acompanhamento de uma bola, havendo assim um retorno à calma mais dinâmico e activo.

No que diz respeito à informação transmitida aos alunos, a estratégia utilizada foi a mesma da aula anterior, não havendo neste capítulo alterações significativas.

Já no que diz respeito aos feedbacks, voltou a verificar-se novamente uma ligeira melhoria em relação à aula anterior. Embora continue a haver o esforço para melhorar a qualidade do feedback e variar o tipo de feedback dado, parece pertinente continuar a insistir neste ponto, pois esta é uma característica determinante para a evolução dos alunos.

O transporte do material para o recinto da aula, como tem acontecido nas aulas anteriores, foi efectuado pelos alunos.

Expectativas, Comportamento, Desempenho e Situações Específicas

No que diz respeito às expectativas trazidas para a aula, pode-se concluir que estas foram satisfeitas na sua totalidade, pois considerando que esta aula seguia a grande maioria das estratégias utilizadas na aula anterior, seria de esperar que esta aula mantivesse os níveis da aula anterior. De facto, não esta aula manteve os níveis da anterior, como julgo ter melhorado bastante nos vários domínios. Ou seja, esta mostrou-se ser a aula com o clima mais agradável e descontraído e não havendo problemas no controlo das situações o que representa um melhor rendimento no processo ensino-aprendizagem. Desta forma, julgo que foram cumpridos os objectivos inicialmente propostos para esta aula.

No que se refere ao comportamento, não se verificou nada de anormal, com os alunos a apresentarem um comportamento exemplar. Todas estas situações contribuíram para que os alunos se mostrassem empenhados na realização dos vários exercícios propostos. Embora alguns alunos tenham realizado os exercícios com a “cabeça no ar”, a grande maioria mostrou-se atenta e interessada em evoluir.

Em suma, das últimas três aulas realizadas, julgo estar em condições de afirmar que estas foi a que apresentou um melhor clima e controlo das situações, mas também foi a aula em que os alunos se apresentaram mais empenhados e motivados na realização dos exercícios. Assim, as alterações feitas de umas aulas para as outras, penso que contribuíram para a rentabilização do processo ensino-aprendizagem.

Pontos Fortes e Pontos Fracos

(Ponto forte) Simplificação dos exercícios ao máximo para que os alunos fossem ao mesmo tempo, capazes de perceber o que era pedido e evoluir na sua qualidade técnica.

(Ponto forte) As alterações realizadas de umas aulas para as outras mostraram-se acertada e o rendimento dos alunos acabou por ser melhorado.

(Ponto forte) Clima de aula descontraído e situações de aula controladas de forma bastante aceitável, o que só por si contribui para a motivação dos alunos e para o seu empenho.

(Ponto forte/fraco) Feedbacks apresentados foram melhores que em comparação com aulas anteriores, no entanto este deve ser um ponto a continuar a trabalhar.

(Ponto fraco) Necessidade de aprofundar mais os conhecimentos sobre a modalidade

Aspectos a Alterar/Melhorar

Continuar a procurar melhor a qualidade e o tipo de feedback dado ao aluno. Ligado à qualidade do feedback, será necessário que haja uma preocupação maior em aprofundar os conhecimentos sobre a modalidade. Se todos os conteúdos programáticos estiverem devidamente dominados, os feedbacks dados aos alunos terão uma maior qualidade.