

Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas do Fundão
Estratégias de Ensino e Aprendizagem em
Educação Física: Estilo de Ensino Comando e Estilo
de Inclusão
(Versão Definitiva Após Defesa)

Francisca Dias Oliveira

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário
(2º ciclo de estudos)

Professor Orientador: Prof. Doutor Marco Aguiar

Covilhã, fevereiro de 2021

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, ao Rui e aos meus amigos por me terem sempre apoiado da melhor forma, nunca me deixando desistir que estiveram sempre ao meu lado.

Agradecimentos

Começarei por agradecer a todos aqueles com quem me relacionei ao longo do Estágio e a todos que direta ou indiretamente me ajudaram neste percurso, porque sem eles não teria conseguido a realização deste trabalho.

Tenho o dever de agradecer ao Professor Orientador Marco Aguiar, pela sua preocupação e orientação que me deu desde o início desta jornada.

Ao Professor Cooperante António Belo pela sua dedicação e por toda disponibilidade ao longo do Estágio por me ter sempre acompanhado da melhor forma e de me ter feito crescer enquanto pessoa e profissional.

Quero agradecer ao Rui porque seu o seu apoio incondicional nos bons e nos maus momentos, nos momentos de maior ansiedade e nos momentos mais felizes estar sempre lá para me equilibrar e colocar os pés na Terra, cabeça erguida ensinando-me que todos os erros que cometemos são aprendizagens e um escape para recuar para trás. Foi uma longa caminhada e aqui estou hoje a chegar a meta. Mas sobretudo pela sua amizade, a sua paciência e o seu amor pois sem ele não teria conseguido.

Agradeço também, à minha família por todo o seu apoio e presença nesta etapa tão importante da minha vida. Pela perseverança, pelos valores que me passaram e por me fazerem a pessoa que sou hoje e me lembrarem todos os dias que baixar os braços não é uma opção.

Um obrigado não basta ao Departamento do Desporto, por tudo aquilo que me ajudaram e me ensinaram.

E por último, a todos aqueles que indiretamente ou diretamente seguiram comigo neste caminho e me levaram até ao final, levo-vos a todos no meu coração para a vida.

Resumo

Capítulo 1

Este capítulo é uma síntese do que aconteceu em todo o Estágio no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. Todo este percurso foi orientado e supervisionado pelo professor António Belo. O estágio pedagógico teve como objetivo aplicar todos o conhecimento adquirido no 1º Ciclo de Estudos (Licenciatura) e no 2º Ciclo de Estudos (Mestrado) sendo aplicado todo o conhecimento adquirido teórico e prático adquiridas nas respetivas formações aplicando-os em situação escolar. No início do relatório é efetuada uma contextualização e objetivos do Agrupamento, seguidamente serão descritos os métodos utilizados, as atividades que foram desenvolvidas, tarefas e atividades realizadas ao longo do ano letivo.

Ao longo do estágio pedagógico existiu colaboração de dois colegas estagiários e da direção de turma do 11ºCT2, que ambas as partes cooperaram de modo a alcançar o sucesso. A modalidade de futsal ficou ao nosso encargo, do núcleo de estágio no âmbito do desporto escolar em que em baixo descreverei mais pormenorizadamente as tarefas que foram realizadas, os jogos e treinos.

Na parte final deste capítulo terá uma reflexão do estágio de forma generalizada em que abordarei os aspetos positivos e negativos e o poderia ter melhorado durante o meu percurso no estágio curricular.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Planeamento; Lecionação; Docente.

Capítulo 2

O tema do estudo do trabalho de Investigação é “Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilo de ensino de comando e inclusão”. Objetivo do estudo foi perceber de que forma os diferentes estilos de ensino podiam melhorar o desempenho dos alunos na disciplina de Educação Física. Deste modo adotamos 2 estilos de ensino diferentes o estilo de ensino de comando e o de inclusão, de maneira a comparar as primeiras avaliações das modalidades de basquetebol e voleibol com as últimas avaliações realizadas para perceber que tipo de metodologia poderá ser mais “eficaz”.

Nesta investigação participaram 24 alunos, 11^oCT2 do Agrupamento de Escolas do Fundão. A turma foi dividida em três grupos: o grupo de controlo (G1) o grupo inclusão (G2) e o grupo comando (G3).

Para a comparação dos dados seria comparado a nota inicial dos alunos nas modalidades em estudo e a nota final.

Palavras-chave

Educação Física; Estilos de Ensino

Abstract

Chapter 1

This chapter is a synthesis of what happened throughout the Internship within the scope of the Pedagogical Internship of the 2nd year of Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, from the University of Beira Interior. This entire course was guided and supervised by Professor António Belo. The pedagogical internship aimed to apply all the knowledge acquired in the 1st Cycle of Studies (Degree) and in the 2nd Cycle of Studies (Master's) being applied all the theoretical and practical knowledge acquired in the respective training applying it in school situations.

At the beginning of the report, contextualization and objectives of the Grouping are carried out, then the methods used, the activities that were developed, tasks and activities carried out throughout the school year will be described.

Throughout the pedagogical internship, there was collaboration between two intern trainees and the class management of 11^oCT2, which both parties cooperated in order to achieve success. The futsal modality was left to us, from the internship nucleus in the scope of school sports, where I will describe in more detail the tasks that were carried out, the games and training.

In the final part of this chapter I will have a general reflection of the internship in which I will address the positive and negative aspects and could have improved it during my course in the curricular internship.

Keywords

Pedagogical Internship; PE; Planning; Teaching; Teacher.

Chapter 2

The theme of the study of the Research work is "Teaching and Learning Strategies in Physical Education: Teaching style of command and inclusion". The aim of the study was to understand how different teaching styles could improve students' performance in Physical Education. In this way, we adopted 2 different teaching styles, the command and inclusion teaching styles, in order to compare the first assessments of basketball and volleyball modalities with the latest assessments carried out to understand which type of methodology could be more "effective". 24 students participated in this investigation,

11^oCT2 of the Fundação School Group. The class was divided into three groups: the control group (G1), the inclusion group (G2) and the command group (G3).

To compare the data, the students' initial grade in the modalities under study and the final grade (3rd Period) would be compared.

Keywords

PE; Teaching Styles.

Índice

Dedicatória.....	3
Agradecimentos	5
Resumo	7
Abstract.....	9
CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica.....	14
1. Introdução	14
2. Contextualização.....	15
2.1 Escola	15
2.2 Grupo de Educação Física.....	17
2.3 Professor Estagiário.....	18
3. Intervenção	19
Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	19
I.I - 2º Ciclo do Ensino Básico	20
a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção	20
b) Planeamento.....	21
c) Avaliação	23
d) Condução do Ensino.....	24
I.II- Ensino Secundário.....	27
a)Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção.....	27
b) Planeamento e Avaliação.....	27
c) Condução do Ensino	31
I.III - Reflexão Global sobre a Área I.....	32
Área II – Participação na Escola.....	33
II.I - Desporto Escolar	33
II.II - Ação de Intervenção na Escola	34
II.III - Reflexão Global sobre a Área II.....	34
Área III – Relação com a Comunidade.....	35
III.I - Direção de Turma	35
III.II – Ação de Integração com o Meio.....	36
III.III – Estudo de Turma.....	36
III.IV – Reflexão Global da Área III	37
4.Reflexão Final.....	38
5. Referências Bibliográficas	40

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução	41
2. Revisão Bibliográfica.....	42
3. Método.....	46
4. Resultados.....	47
5. Discussão.....	52
6. Conclusão.....	54
7. Referências Bibliográficas.....	55
8. Anexos.....	56

Lista de Acrónimos

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

PC- Professor Cooperante

GEF – Grupo de Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

MA - Método Analítico

MG - Método Global

AEF – Agrupamento de Escolas do Fundão

GC - Grupo de Controlo

GA - Grupo Analítico

GG - Grupo Global

UD- Unidade Didática

UBI- Universidade da Beira Interior

Capítulo 1- Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se na unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP) referente ao segundo ano de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário para a obtenção do grau de Mestre da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior. Para a sua realização, foram essenciais os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica até ao respetivo estágio, para que as atividades fossem executadas de forma coerente e precisa, nomeadamente na leção da disciplina de Educação Física e no Desporto Escolar.

Este relatório pretende expor, examinar e compreender o procedimento pedagógico ao longo do ano letivo 2019/20 como professora estagiária no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão.

Durante o ano letivo fui encarregue de acompanhar uma turma do 11ºano, e lecionei uma rotação da UD da Unidade Didática de Voleibol numa turma de 5º ano, sempre considerando os perfis dos alunos, o espaço, o material disponibilizado e o Programa Nacional de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, do ministério da Educação.

Ao longo deste percurso tive a oportunidade de participar com regularidade no Desporto Escolar (DE), atividades desportivas extracurriculares e no acompanhamento da direção de turma. Este relatório, tem como finalidade dar a conhecer e demonstrar as ocorrências vividas e assinalar o contexto envolvente da ação. Demonstrando toda a trajetória do processo de intervenção pedagógica efetuada pelo estagiário no período de estágio, e de forma detalhada as inúmeras atividades realizadas nos diferentes contextos de atuação, e ainda as ações intrínsecas ao estagiário.

O regulamento do estágio sugere várias diretrizes de concretização de planos, em específico trabalhos e atividades que rogam pela aquisição de condutas, com o objetivo de cada estagiário e futuro docente, desenvolver competências essenciais para a sua vida profissional em diferentes áreas. Esta fase é compreendida como o elo entre a teoria (durante a licenciatura e mestrado) e a prática (estágio pedagógico).

2. Contextualização

2.1 Escola

A Escola situa-se no Fundão, distrito de Castelo Branco, que luta pela excelência da sua missão referenciando-a o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Fundão referente a 2018/22 refere que:

“essencialmente dotar os cidadãos do concelho do Fundão de competências e conhecimentos necessários á sua integração plena numa sociedade em constante mudança. (...) Neste sentido, o agrupamento deve ser inclusivo, proporcionando a todos os utentes a possibilidade de participação e sentido de pertença em condições de equidade. Temos igualmente em consideração a necessidade de dotar os nossos jovens de conhecimentos e desenvolver competências que lhes permitem construir o seu próprio conhecimento, ou seja “Aprender a Aprender” e, adapta-se às exigências de um mundo em profunda mudança relativamente às novas exigências sociais. Consequentemente, consideramos fundamental a oferta de experienciais de aprendizagem diversificadas, em um contexto formal e não formal, através da participação e desenvolvimento de projetos que permitam uma formação integrada e integradora de múltiplas vertentes empreendedora, ética, cultural/ artística, social, científica, ambiental, saúde (...) valorizando-se o envolvimento da comunidade educativa”

A Escola Secundária do Fundão situa-se no centro da cidade do Fundão, sendo a sede do Agrupamento de Escolas do Fundão das quais fazem parte treze estabelecimentos de ensino, incluindo os Jardins de Infância, Escolas de 1º Ciclo do Ensino Básico até à Escola Secundária todas repartidas pelo conselho do Fundão. A Escola João Franco possui deste o 4º ano de escolaridade (1º ciclo), o 5º e 6º ano (2º ciclo), o 7º ano (3º ciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. Na Escola Secundária do Fundão insere-se o 8º e o 9º ano de escolaridade (3º ciclo), Ensino Secundário, Ensino Artístico, Cursos de Educação e Formação de Cursos Profissionais.

A Escola Secundária do Fundão possui cinco blocos, onde estão situadas as salas de aula e um bloco tecnológico. A nível do ensino da Educação Física a escola possui para a leção das aulas de EF um Pavilhão Desportivo (Pavilhão Francisco José Tavares) e três espaços polidesportivos exteriores destinadas também para as Aulas de Educação Física (EF).

No ano letivo da realização do estágio, matricularam-se 1518 alunos, 1250 destes frequentavam as Escolas João Franco e a Escola Secundária do Fundão. Todos os outros alunos distribuíam-se pelas restantes escolas do pré-escolar e 1º Ciclo. No que concerne às necessidades educativas, 49% dos alunos do agrupamento têm apoio do Serviço de Ação Social. O total de recursos humanos do Agrupamento é constituído, para além dos três Técnicos Superiores da equipa de Educação Especial, por mais 188 Docentes e 66 colaboradores não docentes: Assistentes Operacionais; Assistentes Técnicos; e Técnicos Superiores.

A nível de organização da Escola Secundária do Fundão é composta por diversos departamentos sendo eles: Pré-Escolar; 1º Ciclo do Ensino Básico; Ciências Experimentais; Ciências Sociais e Humanas; Expressões; Línguas; Matemática e Tecnologias e Educação Especial. No seu funcionamento a Escola Secundária do Fundão é constituída pelos seguintes órgãos: Conselho Geral; Conselho Pedagógico; SPO e a Direção.

O Conselho Geral, é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da Escola sendo a sua função assegurar a representação e participação de todos os intervenientes na vida da Escola e ao mesmo tempo discutir, definir e aprovar os documentos estruturantes necessários ao regular funcionamento dos órgãos (Agrupamento de Escolas do Fundão, 2018). O Conselho Pedagógico é constituído por representantes de diferentes órgãos, dos departamentos e da direção.

No Decreto-Lei nº75/2008, de 22 de abril, art.º. 31º, compete a organização, monitorização e orientação pedagógica e educativa nos domínios pedagógico-didáticos, a orientação e acompanhamento dos alunos e a formação inicial e continua dos docentes ao Conselho Pedagógico.

De acordo com o Projeto Educativo 2018/2022 tem como objetivo principal colocação dos alunos no centro de toda a atividade desenvolvida pela escola defendendo que os alunos devem ser encarados como uma entidade própria e ativa da sua formação como a melhoria e sucesso escolar e formação de cidadania.

Seguem-se outros objetivos adjacentes ao Plano Anual de Atividades 2019/2020:

- Desenvolver um Agrupamento inclusivo que proporcione a todos os utentes a hipótese de participação, aprendizagem e sentido de pertença;
- Fornecer aos jovens do concelho do Fundão, conhecimentos e competências que lhes permitam construir o seu próprio saber e currículo, de forma a adaptarem-se às exigências de um mundo;
- Desenvolver a aprendizagem científica, humanista e artística, através de trabalho prático e colaborativo;
- Desenvolver o sucesso escolar e diminuir o abandono escolar;
- Diferenciar as ofertas formativas, respondendo às necessidades da população do concelho;
- Manter a cultura e memória do AEF, enquanto organização com mais de 50 anos;
- Internacionalizar o agrupamento com o objetivo de partilhar e conhecer boas práticas fora de Portugal;
- Desenvolver a participação de toda a comunidade educativa na vida do agrupamento;
- Aperfeiçoar a comunicação no interior exterior do Agrupamento e para valorizar a imagem do agrupamento;
- Desenvolver a autoavaliação continua dos resultados e dos processos usados na atividade do Agrupamento.

De acordo com o Projeto Educativo 2018/2022 são os objetivos de apoio à comunidade que o AEF apresenta são:

- Formação de Pessoal Não Docente e Docente;
- Presença no Conselho Local Ação Social;
- Cooperação com o Centro de Saúde do Fundão;
- Cooperação com a Câmara Municipal do Fundão no apoio a famílias desfavorecidas;
- Presença na Agenda XXI Escolar;
- Parceiros do Centro de Respostas Integradas do distrito de Castelo Branco;
- Presença no Núcleo Local de Inserção da Segurança Social.

2.2 Grupo de Educação Física (GEF)

O Grupo de Educação Física (GEF) não possui um programa específico, orientando-nos assim pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) enquadrando-o à realidade da escola. Assim, o Grupo de Educação Física (GEF) conta com dez professores e três estagiários, cumpriu o Plano de Ação Estratégica de 2018-2022. Neste documento “Projeto Educativo 2018/2022” do Agrupamento de Escolas do Fundão, está inserido “O Plano de Ação e Estratégia” sendo composto por quatro parâmetros fundamentais: Missão; Visão; Avaliação e aperfeiçoamento das Entradas-Chave e a Gestão dos Processos Chave. O GEF encontra-se inserido no Departamento de Expressões com os grupos 260 (2º e 3º Ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

O GEF reuniu-se no início do ano letivo, no dia 2 de setembro de 2019, tendo o objetivo de nos dar a conhecer e apresentar aos restantes docentes, dar a perceber o funcionamento da disciplina, as nossas funções e deveres como futuros professores de Educação Física. Começando o ano letivo o GEF reúne-se para perceber o sistema de rotações de pavilhões, existindo assim 4 pavilhões (P1- Voleibol, P2- Basquetebol, P3- Badminton, P4- Ginástica) para as modalidades específicas dos mesmos, assim existem rotações de 3 em 3 semanas aproximadamente de forma a existir uma organização dentro dos diferentes pavilhões. O pavilhão principal divide-se em 3 zonas para as modalidades de badminton, voleibol e basquetebol, este pavilhão pertence à Câmara Municipal do Fundão. Deste modo, como existem 4 pavilhões, no início do ano letivo são definidas as rotações para cada professor de Educação Física para as diferentes unidades didáticas que serão lecionadas sendo o pavilhão 1 para a modalidade de voleibol, pavilhão 2 para a modalidade de Basquetebol o pavilhão 3 para a modalidade de Badminton e o pavilhão 4 para a modalidade de Ginástica. A escola ainda possui três campos disponíveis no exterior, para a prática ao ar livre onde são abordadas outras modalidades como o andebol, ténis e o futebol (entre outras).

Antes de cada aula, o docente prepara o material que irá ser usado na aula e o campo a ser utilizado. O aluno, após o toque da campainha, tem 10 minutos para se equipar para a aula e, no final da aula saem 20 minutos mais cedo para poder realizar a sua higiene pessoal e se preparar para a próxima aula uma vez que não existe intervalo nas aulas de 90 minutos. Segundo o Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Fundão (2018), no que se refere à duração

das aulas, o artigo 137º que se refere “Critérios para a elaboração dos horários” que corresponde às normas implementadas no refere que o “2º e 3º CEB e secundário as aulas serão organizadas em blocos de 90 minutos ou segmentos de 45 minutos. Diariamente, os inícios das atividades começam às 8.20 horas e o fim será às 18.00 horas”.

O grupo de Educação Física determina quais os testes a realizar do FitEscola, sendo um instrumento de avaliação na aptidão aeróbia (Vaivém) e na aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal e Flexibilidade dos Membros Inferiores). Os testes são realizados no início e no final de cada período.

2.3 Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico (EP) é uma ponte que liga a teoria e o conhecimento científico ao conhecimento prático, através da lecionação de aulas de Educação Física. Com a lecionação das aulas, adquiri além de conhecimento prático, outros tipos de conhecimentos adjacentes, como a sociabilidade com as turmas, a empatia e a capacidade de me moldar aos diferentes problemas que podem surgir numa aula de Educação Física.

Segundo Albuquerque. A (2003), “Caracterização das concepções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física”, afirma que o EP é uma transição entre o mundo académico e a realidade que existem nas escolas notado por um leque de incertezas de papéis e de relação, que movimentam o estagiário a vivência a oposição de “papéis de professor e estudante”, que suscita ao PE sentimentos de incômodo e hesitação. No início do ano letivo a adaptação ao novo meio escolar foi desafiador, por um lado estava a viver a realidade que sempre quis, lecionação de aulas de EF, mas por outro lado sentia-me insegura porque nunca tinha vivenciado uma experiência idêntica. Mas, com o decorrer do ano letivo, as diferenças são notórias no que o Estágio nos proporciona, não só a nível profissional, como pessoal e também a nível afetivo, na adaptação a situações novas que acontecem nas aulas, e acima de tudo um enorme sentido de responsabilidade.

O EP concedeu-nos perceber toda a realidade vivida nas escolas, do funcionamento das mesmas e da sua organização. A nível da minha intervenção espero ter deixado uma marca positiva na escola e nos docentes com que me relacionei, mas principalmente sentir o meu dever cumprido como profissional com as turmas que lecionei.

Em suma o Regulamento do 2.º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, artigo 2.º, têm como principais objetivos:

“a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;

- b) Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;
- c) Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;
- d) Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.”

3. Intervenção

Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Neste ponto do relatório, é explicado tanto os métodos de ensino aplicados, como também a sua gestão e organização tendo em conta os diferentes níveis de ensino abordados longo do ano letivo.

A gestão e a organização foram delineadas no início do ano letivo, através da organização de rotações entre pavilhões. Como referido anteriormente o Pavilhão Polidesportivo é subdividido em três pavilhões correspondendo cada a um a uma UD diferente, badminton, voleibol e basquetebol. Existindo também um pavilhão para a UD de ginástica, que não se insere neste pavilhão. As rotações são efetuadas de três em três semanas para uma gestão dos espaço e material utilizado para cada UD. A gestão e organização é fundamental para não que não existam aulas sobrepostas no mesmo pavilhão para a lecionação da mesma modalidade. O estilo de ensino usado no início do ano letivo era o estilo de instrução direta uma vez que seguimos o modelo de ensino do professor cooperante através da observação das aulas lecionadas pelo mesmo no ensino de Educação Física. Mais tarde com a lecionação feita por mim, enquanto professora estagiária (PE) os estilos de ensinamentos utilizados foram o estilo de ensino de inclusão e de comando.

O primeiro dia desta etapa fundamental na vida académica, foi o dia 2 de setembro de 2020, devendo referir que não foi fácil a adaptação a esta nova etapa, mas o Professor Cooperante António Belo desde esse dia, transmitiu-nos confiança que precisávamos, bem como nos deu toda a sua disponibilidade e ajuda para tudo que se relacionava com a nossa passagem pelo Estágio, bem como que deixássemos sempre o melhor de nós na escola que nos acolheu, a Escola Secundária do Fundão.

Nesse dia, presenciamos uma reunião de boas vindas aos professores, conhecemos os docentes com que íamos trabalhar e todos se mostraram disponíveis para nos ajudar, quando necessário. Mostraram-nos a instituição, o material existente na escola, os espaços em que íamos lecionar cada modalidade, e o nosso horário.

O PNEF foi uma ferramenta imprescindível para a coordenação e a gestão das aulas no decorrer do ano letivo bem como a sua coordenação entre as matérias e os respetivos pavilhões indicada para cada uma delas. Ficamos a perceber que cada escola pode desenvolver o programa de diferentes formas de acordo com os objetivos e os valores de cada escola.

I.I – 2º Ciclo do Ensino Básico

a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

A minha leção ao 2º Ciclo ocorreu na Escola João Franco que pertence ao Agrupamento de Escolas do Fundão onde se localiza também a Escola Secundária e são partilhados os mesmos espaços no que se refere à Execução das aulas de Educação Física. Antes de iniciar a leção com a nova turma, analisei o perfil dos alunos a nível motor e a nível do comportamento da turma. A nível motor apresentava bons resultados, mas a conduta da turma era desafiante por vezes revelavam mau comportamento.

A minha experiência foi com o 5º ano e a modalidade abordada foi o Voleibol (P1), devido à rotação em que esta turma se encontrava. O pavilhão onde foram lecionadas as aulas possuía um campo oficial de Voleibol (com as devidas medidas oficiais), podíamos também utilizar todo o material disponível para a respetiva modalidade.

Esta turma não fazia parte das turmas lecionadas pelo Professor Cooperante assim, desta forma, toda a leção ao longo das aulas foi responsabilidade minha. A leção das aulas do 2º ciclo ocorreu no 2º Período, tendo-se iniciado no dia 31 de janeiro e concluído no dia 14 de fevereiro, tendo lecionado assim três aulas de Educação Física.

Os princípios base para a leção da turma do 5º ano foram:

- a) Incentivar os alunos a envolverem-se mais fisicamente e cognitivamente nas aulas de E.F;
- b) Alcançar um melhor desempenho a nível da coordenação para um melhor desempenho na UD de voleibol;
- c) Conseguir transmitir valores de união e entajuda na turma.

Assim o meu plano de leção devido ao mau comportamento da turma, apresentando comportamentos conflituosos entre alguns alunos, um dos principais objetivos do meu plano de intervenção foi anular tempos “mortos”, ou seja, não permitir que os alunos estivessem muito tempo parados. Assim fundamentalmente na planificação da aula aplicava circuitos na parte fundamental para que os alunos estivessem sempre em movimento, com múltiplas estações para

não existem diversos alunos numa estação para não originar mau comportamento para manterem a concentração indicada para cada uma das estações.

Infelizmente, depois dessa data houve uma interrupção das atividades letivas devido á Pandemia de COVID-19. Desta forma a lecionação aos alunos do 5º ano terminou.

b) Planeamento

Segundo Afonso. L (2016), “Relatório de Estágio. O Papel do bom Professor de Educação Física na perspetiva dos alunos do gênero masculino numa escola pública. Um estudo exploratório no 12º ano de escolaridade” define que planeamento (Bento (2003)) é “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino”. Esta fase segundo Afonso. L (2016) é crucial no processo ensino-aprendizagem uma vez que envolve uma gestão primária para uma preparação antecipada do planeamento das aulas de todo o ano letivo, com todas as matérias que teremos de lecionar para correr tudo como o pretendido.

Segundo Jesus. O (2016), “Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva Relatório De Estágio De Mestrado” refere que não podemos só no focar no resultado final quer pretendemos atingir mas também em todo o processo e tudo que ao mesmo implica, as condicionantes as variáveis devemo-nos prevenir e por isso devemos estudar o processo de ensino-aprendizagem de uma forma minuciosa. Jesus. O (2016) especifica que o plano de aula “representa um planeamento mais micro” sendo algo muito pessoal e diversificado que varia consoante o professor, devendo ter em conta as primordialidades do professor que irá lecioná-lo. O plano de aula é o que nos guia na durante a lecionação, por isso deve ser um documento prático, fácil de alterar consoante um problema que possa surgir durante a lecionação e que deverá ter em consideração as características dos alunos (necessidades, o ritmo de aprendizagem e dificuldades). O plano de aula dever ser objetivo de forma que esteja explicito claramente os objetivos de cada plano de aula, por isso deve ser um documento deliberado que é específico para uma determinada aula que se reflita assim num ensino consciente e eficiente.

Segundo Afonso. L (2016), é necessário monitorizar todas as aulas para que a próxima lecionação seja melhor de acordo com os objetivos de ensino-aprendizagem da turma. Deste modo é importante uma adaptação ao meio escolar, saber quais são os materiais que temos á nossa disposição, conhecer a turma, adotar diferentes estratégias e estilos de ensino consoante os alunos ou as matérias a lecionar para que o ano letivo se suceda como o delineado planeamento efetuado. Citando Afonso. L (2016) “o planeamento está dividido em três fases: Plano Anual, Plano de Unidade Didática e Plano de aula.”

Por conseguinte o ano letivo que corresponde ao plano anual é composto por três períodos e cada período tem objetivos específicos de cada materia que é necessário desenvolver. Em virtude da realização do planeamento anual, foram abordadas as UD quer iriam ser lecionadas e quando as mesmas se abordavam. As UD são abordadas são condicionadas consoante as rotações, após três semanas a UD alterava consoante o pavilhão em que iremos lecionar. Para todas as Unidades Didáticas devemos per em conta as necessidades dos alunos, as principais

dificuldades e o nível em que a turma se encontra. A nível de recursos materiais, devemos saber que material disponível temos para abordar a U.D por isso antes de começarmos a lecionar uma nova Unidade Didática devemos fazer um estudo prévio de acordo com estas condicionantes: o nível da turma e os recursos materiais que temos.

De acordo com Afonso. L (2016) a definição de Unidades Didáticas “são partes essenciais do programa de uma disciplina, pois constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas do processo de ensino-aprendizagem” (Bento (2003)). Por fim é elaborado o plano de aula, sendo realizado previamente antes da cada aula que poderá sofrer alterações devido a imprevistos que podem ocorrer durante a lecionação, mas servindo de um guia para o professor ao longo da sua lecionação.

A turma do 5ºano era composto por 26 alunos dos quais 12 eram do sexo feminino e 14 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. A Unidade Didática abordada foi condicionada de acordo com a rotação que a turma se encontrava no pavilhão destinado á lecionação da UD de voleibol, a turma já tinha tido contacto com esta modalidade apesar de ainda apresentar algumas dificuldades. Na primeira parte das aulas optei por fazer um circuito para a condição física de modo aos alunos estarem o mínimo de tempo parados para evitar distrações. Quando chegava á parte de abordar a modalidade de voleibol os alunos faziam os exercícios em pares de modo a tornar mais competitiva e motivante a atividade.

Optei por realizar o plano desta forma para que a aula não se tornasse monótona deste modo com a condição física executada no início da aula com vários jogos (exemplo: Jogo da raposa, o jogo do piolho, e o jogo da corrente humana) no final da realização do jogo os alunos que “ganhavam” podiam escolher se preferiam fazer abdominais, flexões, saltos ou corrida á volta do campo. Desta forma os alunos depois de a condição física conseguiam estar mais calmos e poderiam ouvir com atenção os exercícios que se iam suceder. Assim com a aptidão física executado no início de todas as aulas os alunos já estariam a praticar para os testes do FitEscola que iriam executar no final do período.

Sendo que os principais objetivos da UD a posição Base, passe (sem agarrar a bola com as duas mãos), manchete, serviço por baixo e a situação de Jogo (2x2). Sendo que a altura da rede era adaptada não tendo a altura oficial.

c) Avaliação

Segundo Afonso. L (2016) existem ao longo do ano letivo diferentes tipos de avaliação. A primeira realizada é a Avaliação Diagnóstica que é realizada no inicio do período e no inicio de uma nova Unidade Didática com esta avaliação conseguimos analisar em que nível se encontra a turma, as necessidades que os alunos podem ter em diferentes parâmetros e o ritmo de

aprendizagem dos alunos. A avaliação diagnóstica permite-nos realizar um plano de aula mais específico e objetivo, que tem como principal propósito encontrar as principais dificuldades dos alunos. Deste modo permite-nos fazer planos de aula mais específicos para melhorar e aprimorar algumas carências que possam existir em determinada UD, fazendo com que o plano consiga melhorar o desempenho dos alunos ao longo da leção. Para complementar esta avaliação é realizada através de uma grelha em que avalia os alunos individualmente por níveis, do nível 1 ao nível 3 (Nível 1- Introdutório; Nível 2- Elementar; Nível-3- Avançado) para que desta forma consigamos comparar os resultados dos alunos com as futuras avaliações para perceber se existiu evolução no ensino-aprendizagem.

Segundo Haddad (2008) a avaliação diagnóstica na fase inicial do processo de aprendizagem com o objetivo de implementar ações o mais cedo possível, desta forma com a avaliação diagnóstica, assim na primeira aula foi realizada uma avaliação diagnóstica com o intuito de avaliar os aspetos que os alunos tinham mais e menos facilidade de executar. A avaliação diagnóstica permitiu-me criar uma linha condutora por onde tinha de começar a trabalhar para melhorar o aproveitamento dos alunos. Devido à escassez de aulas, a avaliação diagnóstica foi realizada por um exercício de situação de jogo (2x2), apesar de ter sido uma avaliação diagnóstica breve, achei relevante fazê-la para ter a perceção ao observar ajudou-me a delinear a minha planificação para as aulas seguintes. Não tendo comprometido o seguimento da aula, uma vez que a situação fazia parte da leção da aula.

Na turma do 5º ano, os parâmetros que foram avaliados na avaliação diagnóstica da unidade didática de Voleibol foram: o controlo de bola e a Situação de jogo (2x2). Depois da realização e da atribuição dos níveis aos alunos na avaliação diagnóstica e em debate com o professor da turma, foram estabelecidos os conteúdos que íamos lecionar: Posição base; Passe; Manchete; Serviço por baixo; Situação de jogo. Apesar de os alunos já terem abordado esta modalidade este ano letivo, era a única forma de perceber que conteúdos programáticos a serem trabalhados.

Segundo Afonso L. (2016) a avaliação formativa é efetuada durante toda a realizada continuamente durante toda a leção. A avaliação formativa destaca-se análise dos alunos durante todas as aulas revelando quais são as principais dificuldades e se houve evolução no desempenho ao longo de todo ensino-aprendizagem e o que devemos alterar para que os alunos obtenham o máximo desempenho. É anotada numa ficha que é usada como guia no desenvolvimento dos alunos.

Segundo Black (2009) a característica distintiva da avaliação formativa é a de que as informações obtidas por meio da avaliação são usadas, tanto pelos professores como pelos alunos, para modificar o seu trabalho, visando a torná-lo mais eficaz. Também enfatiza o acompanhamento do processo de aprendizagem dos alunos com o objetivo de planear como auxiliá-los. Desta forma os conteúdos avaliados na avaliação formativa foram o: Passe; Posição base; Manchete; Serviço por baixo e situação de jogo.

Por último, a avaliação sumativa sintetiza o desenvolvimento dos alunos num tempo específico (Blac (2009)), foi realizada na última aula assim os aspetos a serem avaliados seriam os mesmo da avaliação formativa de modo a perceber a evolução dos alunos durante o período. Esta tem em

conta todos os critérios de avaliação da disciplina de EF, e é suportada pelas avaliações anteriores referidas (Avaliação diagnóstica e formativa). Devo destacar que na avaliação diagnóstica existiam condicionantes, como o número de passes que a equipa tinha de realizar antes de enviar a bola para o campo do adversário, na avaliação sumativa não existia condicionantes, o aluno tinha de responder da melhor forma em contexto de situação jogo. As classificações a atribuir aos alunos foram discutidas com o professor da respetiva turma.

d) Condução do Ensino

Sendo uma turma de 5º ano, a organização e a intervenção da lecionação nas aulas de Educação Física foi ajustado às idades para que os alunos obtivessem a máxima aprendizagem. A minha intervenção acontecia apenas nas aulas de 90 min, no pavilhão interior de voleibol, no total a minha lecionação a esta turma foram três aulas (de 90 minutos), a outra aula de 45 min era lecionada pelo professor da turma e era executada no exterior. Os alunos tinham 10 minutos para se equipar antes da aula de Educação Física e tinham de sair 15 min da aula mais cedo para realizar a sua higiene pessoal, uma vez que eles não tinham intervalo. Assim o tempo total seriam os 90 minutos, mas o tempo útil seriam 65 minutos.

Cada aula era composta por três partes, a primeira parte é o aquecimento que é a parte fulcral para preparar os alunos psicologicamente e fisicamente para a atividade física a ser realizada.

Segundo Sodré. N (2026), “Alongamento: a conquista do corpo no espaço da educação física” o aquecimento proporciona uma diminuição “do tempo de latência muscular dos isquiotibiais” fazendo com que proteja as articulações, lesões musculares depois da atividade desportiva. O aquecimento era composto pela corrida através de jogos lúdicos como por exemplo “o rabo da raposa”, “jogo da corrente humana” e o “jogo do piolho” estes jogos eram usados não só para aquecer, mas também como uma forma de motivação para os alunos. Aqui tinha de ter uma maior atenção para que não houvesse desentendimentos entre os alunos devido á competitividade que existia.

A parte fundamental era dividida em duas partes, a parte da condição física sendo a outra parte relacionada com a Unidade Didática (UD) de Voleibol. Relativamente á condição física, eu executava circuitos com pelo menos oito estações que implicaria exercícios para a força dos membros superiores, membros inferiores e força abdominal. Havia um cuidado redobrado pois tinha de estar atenta para que todos os alunos passassem por todas as estações sem que fizessem “batota”, tentava sempre colocar o maior número de estações para que o tempo de espera fosse o mínimo possível e estivessem sempre a fazer atividade física (AF).

Na parte principal da aula eram abordados exercícios 2x2 para conseguir que todos os alunos estivessem a executar os exercícios com a rede de voleibol. Os exercícios de pares eram escolhidos por mim, para os alunos não dispersarem e não existirem conflitos. Primeiro eram sempre dois exercícios de especialização da técnica, por exemplo, de passe, manchete ou serviço por baixo e no final da parte fundamental era realizado situação de jogo 2x2 condicionado, em que tinham de passar pelo menos quatro vezes a bola entre a equipa antes de lançar a bola para o campo adversário.

Na parte final, eram os alongamentos onde eu executava com a turma para todos perceberem a maneira mais correta de os executar. Os alunos faziam uma meia-lua á minha volta de modo a que todos me conseguissem ver e eu aos alunos todos. Enquanto demonstrava os alongamentos ia-lhes dando os feedbacks em relação como tinha corrido a aula perguntando sempre também os feedbacks dos alunos.

Por último, é a arrumação do material era realizada com as minhas instruções onde eles tinham de o colocar de forma ordeira.

No final da Unidade Didáticas o professor da turma deu-me alguns feedbacks e conselhos de como poderia melhorar na lecionação de aulas de EF a alunos do 2ºCiclo, particularmente ao ano de escolaridade de 5º ano, como futura professora de EF.

1.1 - Ensino Secundário

a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

Para todas as tarefas que se iniciem, é necessário que haja interligação da gestão e organização, por isso adotamos uma meta individual para prosseguirmos para a prática, a lecionação. Fazendo que deste modo, ganhássemos bases para conseguirmos lidar com situações reais, as aulas de Educação Física.

Tivemos uma reunião com o professor António Belo, nesta foi analisada a turma, cada aluno e as suas características relativamente à disciplina e todo o comportamento envolvente: as aptidões de cada aluno, o comportamento de modo a conhecermos os domínios socio-afetivos da turma. Assim, o Professor-Cooperante informou-nos que a turma era heterógena, em que havia alunos que estavam no nível inicial e outros no nível avançado de forma geral. A turma apresenta um bom comportamento, não existindo alunos não exemplares, pelo contrário, são cooperantes, tendo iniciativa própria e interessados.

Todavia, para alcançarmos uma caracterização mais precisa da turma, o Professor-Cooperante realizou questionários individuais. Nesses questionários, eram abordadas questões como: qual a sua disciplina preferida, se tinham atividades extracurriculares, se faziam exercício físico com frequência, problemas de saúde ou algumas limitações que poderiam ter. Estes questionários foram lidos por nós para conhecermos melhor cada aluno e as suas características. Com esses dados, e pela reunião com o Professor cooperante, conseguimos estabelecer um perfil de cada aluno de maneira a facilitar o modo de lecionação na turma para que a intervenção fosse adequada e adaptada á realidade da turma.

A turma que fiquei encarregue a lecionar ao longo do ano letivo 2019/20 foi o 11ºCT2. Acompanhei a turma desde o primeiro dia de aulas até ao último no meu Estágio Pedagógico. A turma era constituída por 27 alunos, no entanto alguns mudaram de escola, outros de curso ficando com 24 alunos até ao final do ano letivo. Com idades compreendidas entre os 16 e os 18

anos. Na turma 10 alunos eram do sexo feminino e 14 alunos do sexo masculino, o estudo da turma encontra-se mais á frente referido na *Área II- Participação na Escola, no ponto III.III.*

Logo no início do ano fiz o planeamento anual de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e de acordo com as rotações com auxílio do Professor António Belo, as matérias a lecionar seriam o Voleibol, Basquetebol, Badminton e a Ginástica de solo. Também foram lecionadas o Andebol, o Ténis a Orientação e o Bitoque Rugby.

Depois de acordadas as matérias a lecionar foquei-me, com a ajuda da Diretora de Turma, no nível em que a turma se encontrava. Havia uma grande discrepância nos níveis entre o sexo masculino e o sexo feminino. As alunas precisavam de mais motivação, de sentirem que também eram boas na disciplina de Educação Física. Então trabalhei a autoconfiança com as alunas do sexo feminino de forma que elas entendessem que conseguem fazer tudo como os alunos do sexo masculino. E a pouco e pouco elas foram demonstrando autoconfiança sem terem medo de errar, apresentando uma mudança significativa no ponto de vista motor e no empenho na aula de EF, e isso para mim foi muito recompensador. A forma como trabalhei a autoconfiança das alunas foi colocando-as a executar exercícios não só com raparigas, mas com rapazes, para que se sentissem mais á vontade com a disciplina. Tentado fazer sempre grupos mistos, era comum quando os alunos faziam as equipas as alunas ficavam sempre para último a serem escolhidas, então uma das minhas condicionantes eram as últimas alunas a serem escolhidas, serem elas próprias a formarem as equipas. O que levou a um maior empenho e a uma motivação maior nas aulas de EF.

No geral a turma encontrava-se no nível intermédio, era uma turma interessada e com um bom comportamento. Durante o 1º Período e 2º Período a planificação não sofreu alterações, mas no 3º Período devido á pandemia COVID-19 o planeamento sofreu modificações devido às medidas de confinamento colocadas a todo o país.

Assim, ao longo do estágio adquirimos noções de obrigações relacionadas com a lecionação, sentido de responsabilidade, e ser um bom profissional. Pois, passamos de demonstrações em teoria para a prática, sendo ferramentas imprescindíveis para um professor que iremos implementar num futuro próximo. Assim o envolvimento, é um meio importante para ganharmos vivências práticas, imprevistos, problemas do dia a dia que nos permitem evoluir e melhorar a nossa lecionação enquanto estagiários e futuros professores.

b) Planeamento e Avaliação

Tabela 1 – Planeamento Anual.

UNIDADE	20/9 A	22/10 A	19/11 A	07/01 A	04/02 A	03/03 A	16/04 A	TOTAL
DIDÁTICA	18/10	15/11	13/12	31/01	28/02	13/03	26/06	
VOLEIBOL	5 aulas		4 aulas		4 aulas			13
BADMINTON	4 aulas		4 aulas		4 aulas			12

BASQUETEBOL	4 aulas	4 aulas	2 aulas	10
GINÁSTICA DE SOLO	3 aulas		2 aulas	5
GINÁSTICA DE APARELHOS		4 aulas		4
ANDEBOL			3 aulas	3
TÊNIS			2 aulas	2
BITOQUE RUGBY			1 aula	1
ORIENTAÇÃO			1 aula	1
SISTEMA MUSCULAR			1 aula	1

No início do 1º Período as modalidades foram abordadas com os espaços disponíveis foram o Voleibol e o Badminton, Ginástica de solo e Basquetebol. Na primeira aula de cada nova unidade didática era executada a avaliação diagnóstica (AD) para perceber em que nível os alunos se encontravam em determinada modalidade, depois de realizada a AD era executado o planeamento de modo a ultrapassar as dificuldades e aperfeiçoar os conteúdos que já executavam facilmente. Para o planeamento era necessário ter em atenção ao número de alunos, às suas limitações, o nível, o espaço, o tempo e o material. O *FitEscola* foi realizado no do ano letivo como AD e início e no final de cada período para perceber em que nível de aptidão física estão os alunos sendo a única diferença entre estes dois momentos de avaliação é que na avaliação diagnóstica do *FitEscola* só se realizava o teste do Vaivém e as extensões de braços. Depois da realização da AD o *FitEscola* era composto por o Vaivém, extensões de braços, abdominal, salto horizontal e senta e alcança para perceber se existiu uma melhoria do nível de aptidão física dos alunos.

A soma do total de todos os parâmetros avaliados na disciplina de EF estão subdivididos em: 50% que corresponde às Atividades Físicas; 10% para os Conhecimentos; Atitudes e valores 25% e para a AF 15%.

É importante referir em que todas as aulas era realizada condição física no início da parte fundamental, através de jogos ou circuitos. Assim conseguia estimular os alunos empenharem-se na condição física para que nos testes *FitEscola* houvesse melhorias. A forma como era trabalhada a condição física era através de jogos lúdicos nesses jogos lúdicos quem ganhasse poderia escolher se queriam fazer abdominais, flexões ou saltos. Normalmente os jogos eram repetidos três vezes consoante (o tempo que demorava cada jogo) para que fossem executados abdominais, flexões e saltos. Uma vez que não podiam repetir o exercício, por exemplo se a equipa que ganhou o jogo escolheu fazer flexões, no próximo jogo a equipa que ganhasse só podia escolher entre abdominais ou saltos. O número de séries e repetições era definido por mim, sendo normalmente 3 séries de 15 repetições.

Como demonstra a tabela (tabela 1) na primeira rotação as UD abordadas foram o Voleibol (90 minutos) e o Badminton (50 minutos).

A modalidade de Voleibol foi lecionada em 5 aulas em que depois da AD e da atribuição dos níveis aos alunos notou-se que a turma era bastante heterogénea de forma que os alunos apresentavam uma grande discrepância nos domínios cognitivo e motor. Assim os conteúdos a lecionar nas aulas de Voleibol seriam: Serviço por baixo ou por cima, passe, manchete, posição base e controlo de bola. Todas as aulas os alunos trabalhavam dois conteúdos específicos e a situação de jogo formal (6x6). Apesar de ser uma turma heterogénea é importante manter as regras do jogo formal para que os alunos retenham as posições corretas e todas as regras da modalidade. As equipas eram mistas de forma a existir entreajuda, que era uma grande virtude da turma. Quando as equipas eram mistas havia condicionantes: o último passe teria que ser efetuado por uma aluna ou antes de lançarem a bola para o campo do adversário a bola tinha de ser passada por todos os membros da equipa antes de ser lançada.

Os alunos realizavam os exercícios todos ao mesmo tempo á exceção de quando realizavam jogo formal, os outros realizavam condição física ficando a turma dividida em 2 grupos. Devido á falta de espaço, os alunos quando tinham oportunidade poderiam ir para o campo do lado (P2) realizar a AF, caso houvesse aula os alunos tinham de estar todos no mesmo pavilhão. O pavilhão principal era dividido em três (P1, P2 e P3). O espaço era uma dificuldade, uma vez que tinha de haver uma grande coordenação entre os dois grupos. Uma vantagem de abordar esta UD é que a turma em geral gostava de Voleibol sendo bastante empenhada. Ao longo da aula sempre dei feedbacks e na parte final (alongamentos) fazia uma síntese da aula com os alunos de modo também a perceber do ponto de vista que dificuldades tiveram mais.

Na UD de Badminton houve 4 aulas na primeira rotação e depois da realização da AD, deparei-me com algumas dificuldades que existiam nesta modalidade. Os conteúdos abordados nesta primeira rotação foram: Amorti, Lob, Clear, Serviço longo e curto e situação de jogo (pares e individual). O tempo desta aula era curto (50 minutos) por isso obrigava a uma boa gestão para que todos no final da aula tivessem o mesmo tempo de jogo dos seus colegas de turma.

Assim optei por realizar exercícios com mais variantes para os alunos que já dominassem os exercícios não tivessem de ser obrigados a esperarem pelos seus colegas para explicar o novo exercício. Devido ao pouco tempo de aula (50 minutos) a situação de jogo no final da aula era de pares até aos 15 pontos o par que ganhava continuava a jogar, e o par que perdeu trocava com um que ainda não tinha jogado. O jogo era 2x2 para que existissem menos grupos e evitar perdas de tempo na troca de pares. Nesta aula nem sempre havia tempo para a reflexão no final da aula com os alunos, deste modo que tentava sempre dar o maior número de feedbacks para os ajudar da melhor forma.

Na segunda rotação as UD lecionadas foram Basquetebol (90 minutos) e Ginástica de Solo (50 minutos).

Na UD de Basquetebol foi realizada uma AD, no geral a turma não apresentava discrepância de níveis. Sendo que nesta UD posso referir que a turma se encontrava no nível introdutório. Depois da AD recorri ao planeamento dos conteúdos a abordar, sendo: passe picado, passe de peito, passo de ombro, lançamento em apoio lançamento na passada e diferentes situações de jogo.

O espaço da UD de Basquetebol era o pavilhão do meio (P2). A turma era dividida em 4 grupos no início da aula que se mantinham até ao final na medida de aproveitar todo o tempo. Em

situação de exercícios específicos que necessitavam de uma tabela o campo era dividido em 4 campos. Na situação de jogo o campo era dividido em dois. Na avaliação sumativa o campo utilizado era o campo oficial.

UD de Ginástica de solo foi lecionada num pavilhão só destinada á mesma e teve a duração de 3 aulas, a leção foi realizada em 3 aulas uma vez que uma delas os alunos estiveram a realizar um teste de outra disciplina. Foi realizada uma avaliação diagnóstica que relevou os diferentes níveis em que os alunos estavam. Havia ainda muitos alunos com alguma dificuldade que estavam no nível elementar pois apresentavam muita dificuldade nos conteúdos gímnicos base. Os conteúdos abordados foram: rolamento para a frente engrupado, rolamento á retaguarda engrupado, rolamento para a frente com pernas afastadas, rolamento á retaguarda com pernas afastadas apoio facial invertido, rolamento para afrente com apoio facial invertido, roda e rodada. A turma apresentava grandes discrepâncias de níveis.

A aula era dividida em estações, cada estação correspondia a um nível diferente, de modo a que os grupos de cada estação se entreajudassem. A estação 1 correspondia ao nível introdutório, a estação 2 ao nível elementar e a estação 3 ao nível avançado. Todas as estações tinham sequencias diferentes de elementos gímnicos e níveis diferentes correspondendo à estação que se incluíam. Na avaliação sumativa os alunos tinham uma sequência diferente de acordo com o seu nível, que acompanhavam por um suporte de papel que tinham ao seu lado.

Na terceira rotação as matérias lecionadas foram Voleibol (50 minutos) e Badminton (90 minutos). Ambas as modalidades nesta rotação foram lecionadas em 4 aulas.

Os conteúdos abordados em Badminton foram: o drive, remate, lob, amorti, clear, serviço por baixo e por cima. Os exercícios das aulas destas modalidades eram em pares porque o pavilhão não tinha espaço suficiente para ser individuais. Nesta rotação devido ao tempo aprofundamos as técnicas já aprendidas e novas foram lecionadas. Realizou-se um torneio de pares.

A UD de Voleibol contou com 4 aulas no total. Como estas aulas eram de apenas de 50 minutos debruçamo-nos principalmente pelos aperfeiçoamentos dos gestos técnicos já aprendidos e agregamos mais dois conteúdos novos: remate e bloco. Nesta rotação houve uma maior incidência na realização do serviço por cima pois, alguns alunos, tinham dificuldade em realizá-lo.

No início de 2º Período, executou-se uma quarta rotação em que as matérias lecionadas no 1º Período foram novamente abordadas. Assim lecionou-se Basquetebol (50 minutos) e Ginástica de Solo (90 minutos). Foram lecionadas 4 aulas de Basquetebol e 4 aulas de Ginástica de Solo.

Nesta rotação na modalidade de Basquetebol os conteúdos lecionados foram: marcação, enquadramento, corte, para a bola ou para o cesto, reposição do equilíbrio ofensivo e defensivo e a pressão. Tive alguma dificuldade na colocação de conteúdos novos uma vez que o tempo útil da aula se tornava pouco, então não consegui aperfeiçoar os novos elementos lecionados.

Na UD de Ginástica de Solo continuamos com as sequencias, já abordadas anteriormente para o nível específico em que cada aluno se encontrava. Aqui houve oportunidade de um maior auxílio aos alunos.

Na quinta rotação as UD lecionadas foram Badminton (50 minutos) e Voleibol (90 minutos). Ambas as modalidades foram abordadas em 4 aulas.

Na UD de Badminton foi realizado um torneio de pares, uma vez que a aula era de apenas por 50 minutos. A sugestão do torneio de badminton foi do professor António Belo, uma vez que como era uma aula de 50 minutos e os alunos, na sua maioria, já dominavam os gestos técnicos de badminton lecionados. A competição no torneio, foi uma forma de motivação para esta UD.

Na modalidade de Voleibol os alunos aprofundaram os novos conhecimentos obtidos na última rotação (bloco e remate).

Na última rotação as modalidades abordadas foram a Ginástica de Aparelhos (50 minutos) e o Basquetebol (90 minutos). Foram abordadas apenas 2 aulas em que me debrucei pela melhoria dos conteúdos já abordados, até que devido à pandemia COVID-19 não foi possível terminar a leção das 2 modalidades, assim como não foi possível realizar a avaliação sumativa nesta rotação uma vez que a avaliação sumativa era sempre executada no final da mesma.

Devido à pandemia COVID-19 o governo decretou o confinamento obrigatório passando para aulas à distância.

No 3º Período as aulas foram lecionadas via eletrónica pelo *Google Meet*, em que houve um reajustamento das técnicas de ensino. Tivemos uma reunião com o PC em que restabelecemos como iríamos gerir e organizar as aulas, desta forma ficou acordado que a aula era dividida em duas partes (teórica e prática) cada uma com 30 minutos, no total a aula tinha 60 minutos. A primeira parte corresponde à parte teórica em que abordávamos os conteúdos teóricos da UD com o auxílio do PowerPoint e com o auxílio de vídeos que demonstrassem a modalidade. A segunda parte correspondia à parte prática, execução de um plano de treino, em existia alternância uma semana eu dava o plano de treino noutra semana os alunos (normalmente eram 2 alunos) que se voluntariaram, e demonstrando e executavam o plano de treino. Os planos realizados pelos alunos eram antecipadamente enviados para mim e corrigidos. Desta forma consegui uma maior interação nas aulas online.

As modalidades que escolhi para lecionar foram: Andebol (3 aulas), Ténis (2 aulas), Bitoque Ruby (1 aula), Orientação (1 aula) e Sistema Muscular (1 aula). Estas modalidades foram abordadas porque ainda não tinham sido abordadas anteriormente durante o ano letivo.

Com isto, a avaliação tornou-se complexa de realizar uma vez que os alunos não eram obrigados de ter a camara ligada. Para tal, além da intervenção dos alunos na parte pratica que ligavam as camaras, tentamos que não fossem sempre os mesmos alunos a voluntariar e motivamos outros alunos a fazê-lo para demonstrarem empenho. Além da parte prática, para conseguir compensar e completar a avaliação, eram realizadas questões a vários alunos em que tinham de responder individualmente sobre a U.D abordada. Não sendo uma técnica 100% viável, foi esta que ajudou na atribuição das classificações finais.

c) Condução do Ensino

O início da aula era marcada por uma explicação de como ia decorrer a aula, onde eram abordados os conteúdos técnicos que iriam ser lecionados na aula. Quando a aula era de 90 minutos conseguia fazer uma síntese da aula passada através de algumas perguntas aos alunos

relativamente à UD abordada. Segundo Queirós. R (2012) o aquecimento foi uma fase que tentei ser muito incisiva, com vários jogos lúdicos e de seguida com os alongamentos.

Uma das competências fundamentais enquanto futura professora de EF é a pontualidade e assiduidade, de tal modo que cumpri sempre os horários estabelecidos na lecionação das minhas aulas, uma vez que tinha de ir preparar o material com a antecedência para ver se tinha todo o material que era necessário. Os alunos eram em norma pontuais, mas quando havia atrasos existiam punições (fazer abdominais, flexões ou correr á volta do campo 5 vezes), á terceira advertência de pontualidade era refletida no parâmetro das atitudes e valores desta forma eles perceberam que o meu compromisso era tão importante como o deles de serem pontuais. As aulas foram preparadas antecipadamente, de forma a maximizar e otimizar o tempo de desenvolvimento e empenho motor nas respetivas tarefas.

A experiência letiva no 5º ano comparativamente à turma de 11º ano, revelou uma diferenciação do comportamento e empenho, sendo que a turma de 11ºano era uma turma com um excelente comportamento e a de 5ºano revelava-se conflituosa, existindo uma grande discrepância ao nível de empenho e no aspeto comportamental. Relativamente à turma de 11ºano as minhas aulas guiavam-se por comportamentos motivadores, empáticos e de entreaajuda, dos quais refletiu-se uma maior compreensão por parte da turma na solicitação de determinadas tarefas nas quais os alunos se mostravam sempre prestáveis.

Em síntese o processo de ensino-aprendizagem e a intervenção do professor variam consoante o contexto, o ciclo, o ano de escolaridade e a própria turma. Contudo, o processo de ensino-aprendizagem poderá ser influenciando de forma menos positiva pelo facto de não conhecermos bem os nossos alunos. No entanto, considerando a COVID-19 e que não permitiu a continuidade do processo, que a observação de duas aulas não é suficiente para planearmos as aulas de acordo com as dificuldades, necessidades e potencialidades dos alunos, o que fez com que a nossa intervenção não fosse tão eficaz como pretendíamos.

1.II – Reflexão Global sobre a Área I

No início do ano letivo deparei-me com algumas dificuldades na lecionação das aulas que me fizeram evoluir até hoje enquanto futura professora de EF. Foi notória alguma dificuldade no início desta etapa, para me ambientar a uma nova realidade, a novas responsabilidades e a novas obrigações que até ali nunca tinha enfrentado. O receio de dizer algum conceito errado ou demonstrar algo que não estava correto no 1º Período foi uma barreira difícil de ultrapassar, devido á autoconfiança. Quando comecei a ter mais confiança na minha lecionação foi quando me consegui me adaptar, desde as planificações das aulas, dos conteúdos a abordar. A evolução mais notória foi no início do 2º Período. Uma vez que já estava a adaptada ao meio, ao ritmo de trabalho e principalmente á turma.

No início do ano letivo adotei um plano que, posteriormente, tive de alterar acrescentado mais parâmetros como: Variantes e as componentes críticas. Desta forma, acrescentando esses dois parâmetros, consegui ultrapassar as dificuldades dos imprevistos que poderiam surgir durante a realização dos exercícios com a as variantes que coloca no plano, como por exemplo não

estarem presentes os alunos todos tendo a variante de fazer os exercícios com menos de alunos ou com a possibilidade de o exercício ser complexo para a turma. As componentes críticas ajudavam-me a focar nos aspetos que tinha de observar atentamente durante as avaliações formativas realizadas em todas as aulas.

Assim no 2º período com a reformulação no plano de aula ajudaram-me na imprevisibilidade de alguma adversidade que pudesse surgir em algum exercício ou na aula. Notei uma melhoria significativa na gestão do tempo de aula e na minha capacidade de explicação das diferentes UD. Neste período tive outra experiência enriquecedora lectionei aulas á turma do 5º A era uma turma agitada, tendo alguns que comprometiam o bom funcionamento da aula devido ao seu comportamento, por isso mesmo as paragens eram curtas para que não existissem conflitos entre eles. A turma a nível de capacidade motora era uma turma homogénea onde não havia grandes discrepâncias das habilidades dos diferentes alunos, sexo masculino e sexo feminino. Os alunos tinham uma boa capacidade de compreensão de todos os exercícios, a nível de colaboração e interesse por aprender também eram alunos excelentes.

A unidade didática abordada por mim foi Voleibol, com isso e tendo em conta a idade dos alunos e a necessidade de estarem em constante movimento o primeiro plano que realizei para a turma foi um circuito para a parte da condição física e depois a parte relativa à modalidade de Voleibol. Na segunda aula também tive em consideração que os alunos tinham de estar em constante movimento por isso durante a aula nunca houve paragens longas para que eles não se conseguissem dispersar e continuando sempre atentos.

Apesar de todos os impasses até aqui facilmente poderiam ser contornados, até que no 3º Período o maior obstáculo até ali ocorrido, que foi dar aulas de EF via online. Assim, tive de refazer o que tinha feito até ali. As leccionações das aulas foram alternadas, refiz novamente o plano de aula de modo a conseguir executá-lo por videochamada com a turma. Contudo apesar da dificuldade consegui voltar a captar o empenho e participação dos alunos.

No final do ano letivo deparei-me com um conjunto de mudanças que até lá nunca me tinha dado conta. Ao escrever o meu relatório de estágio foi quando me apercebi que as mudanças são notórias, não só a nível teórico e prático como a minha construção como futura profissional de educação física.

Área II- Participação na Escola

II.I- Desporto Escolar

Segundo Carolo. D (2016), a EF é considerada como sendo independente por isso, ter o seu “departamento próprio”. Segundo o Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho determina que no 2º e 3º ciclo do ensino básico são proporcionados 135 minutos (90’+45’) e no ensino secundário, 180 minutos horários (90’+90’) de EF. Segundo a Organização Mundial de Saúde estimula para

que os jovens façam pelo menos 60 minutos de atividade física diariamente, para prevenir doenças e para o próprio bem-estar físico e psicológico.

O DE surgiu para permitir aos alunos o contacto com a competição, segundo a Direção Geral de Educação, refere que o objetivo do desporto escolar é proporcionar a possibilidade à realização de exercício físico contínuo com qualidade, tendo como propósito incentivar hábitos saudáveis, um bom desempenho escolar, e promovendo bons valores enquanto cidadãos.

Núcleo de estágio treinou a modalidade de Futsal no Desporto Escolar (DE) sendo a modalidade que o professor cooperante (PC) estava responsável. O escalão correspondente eram os Juvenis masculinos. O PC estabeleceu que cada professor estagiário (PE) ficaria responsável pelos treinos de futsal durante 4 semanas, depois disso o outro professor estagiário ficaria com o DE e assim sucessivamente até ao final do ano letivo. O DE tinha os treinos às quartas-feiras às 15:30h que tinha uma duração de 60 minutos. Os treinos começaram dia 9 de outubro com 6 jogadores. Comecei a exercer o treino do DE no dia 8 de janeiro e terminou no dia 5 de fevereiro. Os treinos eram executados por mim, tive alguma dificuldade nos primeiros treinos uma vez que nunca tinha tido muito contacto com a modalidade de futsal. Os conteúdos abordados na minha intervenção do desporto escolar fora: cobertura ofensiva, espaço, mobilidade, criação de linhas de passe, aproveitamento do espaço (fintas) e desmarcação em rutura e em apoio. Nos treinos de Futsal frequentemente só se apresentavam até no máximo cinco alunos pois metade dos alunos já eram federados e tinham os seus treinos ao longo da semana.

No dia 8 de janeiro no Campo Exterior da Escola Frei Heitor Pinto, Covilhã, realizou-se o primeiro jogo em que o Agrupamento de Escolas do Fundão ganhou 4-1, ficando com 3 pontos o a Escola Secundária do Fundão. No seguinte jogo que se realizou no Pavilhão Francisco José Tavares no Fundão, contra a Escola Quinta das Palmeiras em que o resultado no final do jogo ficou 7-1, tendo a equipa do fundão ganho mais 3 pontos. Por último, dando por terminar a primeira fase de competições, realizou-se no Pavilhão Francisco José Tavares contra a Escola Frei Heitor Pinto com mais uma vitória pela Escola Secundária do Fundão com o resultado 4-2. Somando mais 3 pontos ficando assim com um total a Escola Secundária do Fundão de 9 pontos.

II.II- Ação de Intervenção na Escola

Como Professora Estagiária a intervenção na escola era constante, em tudo que nos pudessem envolver com o meio sempre estávamos dispostos, tudo era uma aprendizagem e um motivo para nos conseguirmos envolver ao máximo no meio escolar.

Começou no 1º Período com o torneio de Singulares, onde eu fiquei nas mesas e como arbitro em alguns jogos. No 2º Período participamos no Corta Mato escolar em que a minha função foi dar auxílio aos alunos que se sentiram indisposto com a realização da prova, bem como a arrumação de todo o material usado no final do Corta Mato. A última atividade foi nos Megas que ocorreram no Complexo Desportivo da Covilhã, onde participei com O PC no auxílio de tudo o que fosse necessário.

Ao fazer parte destas atividades aprendi como é que todas estas atividades extracurriculares ocorrem, a sua organização, o material a utilizar, o atraso dos alunos, gestão e

todo o trabalho que vem por trás como todo o empenho dos professores para que os alunos obtivessem as melhores classificações possíveis.

II.III – Reflexão Global sobre a Área II

Ao longo do decorrer do EP, o envolvimento com a comunidade escolar era cada maior isto porque sempre fomos estimulados pelo PC a participar nas diversas atividades realizadas pela escola. Não posso deixar de destacar a minha dificuldade pela execução dos treinos do DE da modalidade de Futsal, aqui deparei-me com uma modalidade que não estava habituada a trabalhar com ela bem como todas as variantes á sua volta que foram novamente lembradas com o auxílio do Professor Cooperante. Esta experiência fez-me bem pois fui posta á prova em que me deparei com problemas do quotidiano e com a resolução imediata do mesmo.

Os planos de treino eram preparados, mas frequentemente vinham menos alunos que o previsto então tinha de estar preparado para estes reajustes imediatos para alterar o exercício no momento.

Podia resolver esta contrariedade com a mudança de horário ou dia do treino do DE. Mas devido ao espaço não era possível uma vez que havia outras modalidades de Desporto Escolar que também necessitavam do espaço, como também dificuldade no deslocamento dos alunos se o treino fosse alterado para outro dia da semana.

Assim a atuação no DE foi crucial para a evolução da minha experiência na Escola Secundária do Fundão uma vez que e demonstrou a importância do raciocínio rápido na criação de resoluções para problemas do dia a dia conseguindo-me tornar uma profissional preparada para qualquer imprevisto. Devido ao COVID-19 as atividades foram interrompidas lamentando pois foi uma situação que me preparou para o amanhã como futura docente.

Área III – Relação com a Comunidade

III.I - Direção de Turma

Ser Diretor de Turma é um cargo muito importante numa escola, exige competências de gestão, coordenação, relação interpessoal e grande capacidade de comunicação. É muito importante porque faz todo o acompanhamento do percurso escolas dos alunos da turma que lhe é atribuída e participa na colaboração entre a escola e a relação com a família, neste caso, os EE. O Diretor de Turma exerce na escola uma valiosa atividade

(...), constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando

de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa. (Boavista & Sousa, 2013)

O diretor de turma deve utilizar as suas competências e perfil pessoal para mediar as relações interpessoais entre todos, com vista ao cumprimento dos objetivos para a turma em questão, estimulando uma relação e clima positivo entre os professores, para que em conjunto estabeleçam estratégias e objetivos pedagógicos que promovam a aprendizagem efetiva de todos os alunos, através do Projeto Curricular de Turma.

A possibilidade de experienciarmos a função de diretores de turma durante todo o ano letivo constituiu uma atividade valiosa em termos de aprendizagem, pois julgamos que o diretor de turma é o elemento fundamental que estabelece a relação entre a turma, professores da turma e encarregados de educação. É este que transmite todas as informações essenciais a qualquer um dos intervenientes educativos, colocando sempre o aluno no centro do processo educativo. Consideramos que é essencial que os diretores de turma sejam capazes de estabelecer relações com os outros, procurando compreender diferentes perspetivas e atuando de acordo com valores como a justiça e a compreensão. Gostava de ter aprofundado mais este parâmetro uma vez que o conhecimento do mesmo é fulcral para futura profissional.

No entanto este parâmetro não fez parte das atividades enquanto PE. Isto porque na hora destinada ao mesmo, lecionei as aulas com a aluna com necessidades educativas especiais. A aluna andava no 12º ano, e era portadora de trissomia 21, a aluna tinha muitas dificuldades motoras e cognitivas. Durante o ano letivo a lecionação á aluna com Necessidades Educativas Especiais focado nas capacidades físicas como o equilíbrio, a força e a resistência. Nem sempre era fácil trabalhar com a aluna, porque ela por vezes recusava a fazer os exercícios, mas ao longo do ano percebi a motivação da aluna e a partir daí já correspondia a alguns exercícios que lhe propunha desde que fizéssemos dança no final, a motivação da aluna era dançar. Devo dizer que aprendi muito graças a esta lecionação, foi bastante feliz e enriquecedora.

III.II – Ação de Integração com o Meio

O Grupo de Estágio entrevistou na lecionação e no acompanhamento de uma aluna com necessidades educativas especiais na qual a rotação entre as aulas com a aluna era uma rotatividade entre os professores estagiários. Nesta hora em que estava com a aluna tentei abordar sempre que possíveis atividades para melhorar as capacidades físicas (exemplo: força) e as habilidades motoras (exemplo: equilíbrio) pois a aluna ainda tinha muitas dificuldades em tarefas básicas motoras presentes na sua rotina. Tentado também estimular o seu raciocínio e memória com a execução de coreografias, pois a dança para aluna era a sua maior motivação. Aprendi muito com a lecionação destas aulas e demonstrou-me uma das áreas que realmente gosto é o ensino. Foi gratificante esta intervenção.

Também foi apresentado uma palestra sobre “Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” no Agrupamento de Escolas no Fundão (Semana Aberta) no dia 26 de março em que era designada às turmas do secundário, mas o resto da comunidade escolar também poderia participar com a duração de uma hora e meia.

III.III - Estudo de Turma

Foi-me atribuído acompanhamento da turma 11º CT2. Depois de saber a turma destinada, no primeiro dia de aulas, em que a diretora de turma (DT) fala com a turma, considerei ser importante estar presente, para conhecer desde logo as caras dos meus futuros alunos. Um aspeto que tive de ter em conta no planeamento, no que diz respeito ao plano de aula, foi nas situações de aprendizagem para que não se tornassem monótonas, pois, os alunos ficavam desmotivados se estivessem muito tempo na mesma situação de aprendizagem, não cumpriam o objetivo pretendido e começavam a ter comportamentos desvio. A minha turma de 11º ano, era constituída por 27 alunos, 10 do sexo feminino e 17 do sexo masculino, sendo que 3 destes não se encontravam efetivamente inscritos. A idade dos alunos era compreendida entre os 15 e 17 anos de idade.

O nível motor dos alunos estava dentro do esperado para o ano de ensino em que se encontravam, pois de acordo com o programa de EF, neste ano de ensino os níveis de aprendizagem dos alunos são de nível elementar ou avançado. Relativamente à aptidão física dos alunos, a turma tinha alunos com níveis bastante opostos, pois através do programa FitEscola¹, aplicado no primeiro período, consegui perceber diferenças entre um grupo que se encontrava no nível ótimo e outros alunos, na sua maioria, num nível intermédio. Numa avaliação cognitiva, pode-se afirmar que os alunos se encontram entre os critérios Bom e Muito Bom. Já a respeito de atitudes e valores todos os alunos corresponderam positivamente sempre, no que diz respeito a Responsabilidade, Comportamento e Participação na aula.

Com esta turma, foi possível desenvolver ao longo do primeiro período as atividades de basquetebol, badminton, voleibol e ginástica. Dentro da avaliação de cada atividade desportiva, foram atribuídas pontuações que vão do nível 1 ao 3, onde o 1 é classificado como introdutório, o 2 é elementar e o 3 é o avançado. No anexo 1 encontram-se as grelhas de avaliação sumativas.

A nível geral a turma com boas classificações nas diversas disciplinas incluindo na EF. Os alunos tinham bom aproveitamento e bom comportamento. A nível da prática de desporto fora do ambiente escolar apenas, 10 alunos praticavam desporto com regularidade sendo os desportos praticados: Natação, futsal, ginástica e atletismo.

Para auxílio nas aulas de EF houve 4 alunos que me ajudaram sempre na organização das aulas, alunos nº 12, 13, 15 e o 21, sendo sempre estes alunos prezados para que as aulas corressem da melhor forma e em sintonia entre alunos e professor.

Em suma apesar das aulas não terem sido as previstas devido ao COVID-19, quero destacar a importância em ter dado aulas ao 2º Ciclo para perceber que nós como professores nunca estamos preparados para uma turma nova, pois os alunos são todos diferentes estejam em que ano de escolaridade em que se encontram. Ao observar e exercer aulas a este ciclo fez-me

¹ Fitescola: É uma plataforma online, gratuita, que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens para serem fisicamente ativos. Permite também a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito. <http://fitescola.dge.mec.pt/PaginaInicial.aspx>

perceber que a postura de um professor não é linear, e que haverá sempre adversidades em todas as aulas por muito bem que estejam preparadas, o importante é nos adaptarmos e conseguirmos resolver os problemas quando nos deparamos com eles nas aulas. Este é um ponto fulcral que levarei comigo para a vida.

III.IV – Reflexão Global da Área III

No decurso do Estágio Pedagógico, a área que achei fundamental para completar esta etapa foi a leção de aulas à aluna com necessidades educativas especiais. Acho que é fundamental experiencarmos essa área para nossa própria aprendizagem quer profissional ou pessoal. Com a execução e planeamento dessas aulas aprendi que só com o tempo podemos vivenciar os resultados do nosso trabalho. Acho que nunca estamos suficientemente aptos para lecionar essas aulas, porque apesar de toda a teórica e das dicas que o PC me dava a melhor professora que tive foi a própria aluna. Trabalhei com a aluna várias capacidades motoras como o equilíbrio, a força e a resistência, mas para que houvesse motivação da parte da aluna a aula tinha de incluir dança. Foi um desafio que me foi proposto, e um dos melhores desafios que o estágio me proporcionou, porque me permitiu aprender a lecionar aulas a alunos com Necessidades Educativas Especiais.

Por comparação, a intervenção do conteúdo com a direção de turma foi a menos aprofundada uma vez que não experienciei essa experiência escolar como as restantes. Apesar de ter definido a importância do diretor de turma, o seu conhecimento e trabalho com os alunos, encarregados de educação e com os docentes.

Em relação à palestra “Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” tinha como finalidade alertar os alunos sobre os cuidados a ter numa circunstância que seja necessário implementar os primeiros socorros e como devem proceder. Era pertinente esta sensibilização como forma de perceberem o que devem fazer nestes possíveis cenários e não entrar em pânico, todavia não foi realizável esta palestra pois houve interrupção das aulas devido à pandemia COVID-19.

Para terminar, relativamente ao estudo de turma na leção de aulas ao 5º ano senti uma dificuldade inerente nas aulas de Educação Física a esta turma deve-se ao fato que em comparação ao tipo de aulas que exercida no 11º ano e esta ser uma turma do 5º ano não foi fácil porque são idades muito distintas e como tal temos também que assumir posturas distintas para conseguirmos ter o máximo de controlo da aula. Por outro lado, foi uma enorme satisfação dar aulas a esta turma porque em pouco tempo também me ensinou muito tanto a nível moral, como a nível profissional para ser uma melhor professora.

4. Reflexão Final

O estágio pedagógico foi um percurso bastante trabalhoso, mas também gratificante. O EP ofereceu-me ferramentas tanto a nível profissional e pessoal. Considero o estágio pedagógico uma experiência bastante enriquecedora, tanto ao nível pessoal como profissional. Consegui consolidar e aprofundar os conhecimentos adquiridos na teórica e científico transportando-o para a parte prática, a lecionação das aulas de E.F. Cometi erros, que se formaram em lições para a vida enquanto futura profissional de Educação Física. Vivenciei realidades diferentes, que me fizeram com que aumentasse a minha capacidade de adaptação. Criei laços, tornei-me uma pessoa mais empática, e consegui contruir um perfil de PE que um dia quando lecionar irei seguir á risca colocando sempre valores de justiça e compreensão no ensino.

O surgimento da COVID-19 veio a interferir na dinâmica de atividades planeadas para este ano letivo e nos fez repensar as práticas letivas. Segundo orientação lançada pela Sociedade Portuguesa de Educação Física, em conjunto com o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto, houve o entendimento que “não é possível, através de atividades letivas não presenciais, criar contextos educativos com dinâmicas próprias e características da Educação Física, que permitam o desenvolvimento do currículo e o pleno alcance dos seus objetivos educativos”.

Desde a primeira aula até á minha última lecionação o meu objetivo era colocar sempre aluno no centro do ensino-aprendizagem, não esquecendo que não só são alunos, mas são sobretudo pessoas e senti a obrigação e o dever de lecionar de transportar-lhes valores de compaixão, solidariedade, compreensão e justiça pelo outro. Nesta perspetiva, assumi perante o meu estágio e perante as turmas que lecionei, um compromisso com as aprendizagens dos alunos. O meu objetivo foi que os alunos conseguissem obter o máximo de desempenho nas aulas de Educação Física, tendo sempre em conta os ritmos de aprendizagem de cada aluno e as suas principais dificuldades. Através do planeamento foi possível, aumentar a qualidade das minhas aulas e aumentar ao máximo a qualidade do ensino-aprendizagem através do reajustamento dos planos de aulas tendo em conta os retrocessos ou progressos dos alunos. O EP foi uma etapa crucial na passagem da vida académica para a vida profissional como futura professora de Educação Física.

5. Referências Bibliográficas

Afonso, L. (2015). *Relatório de Estágio. O Papel do bom Professor de Educação Física na perspectiva dos alunos do gênero masculino numa escola pública. Um estudo exploratório no 12º ano de escolaridade.*

Albuquerque, A. (2003). *Caracterização das conceções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física.*

Andrade, P. (2013). *Relatório do Estágio Pedagógico na Escola Básica dos 20 e 30 Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia.*

Boavista, C., & Sousa, O. (2013). *O Diretor de Turma: perfil e competências.*

Carolo, D. (2016). *Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica 2,3 Gaspar Correia, com vista à obtenção o Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.*

Direção-Geral Da Educação. (2017). *Desporto Escolar.*

Educação, D. G. da. (2019). *REGULAMENTO DO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR.*

Escola Secundária do Fundão. (2019). *Plano de Atividades 2019-2022.*

- Fernandes, R., & Gremaud, A. (2009). *Qualidade da educação: avaliadores, indicadores e metas*.
- Fundão, A. de E. do. (2018). *PROJETO EDUCATIVO 2018/2022 Transparência Competência Prestação de contas*.
- Interior, U. da B. (n.d.). *Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI*.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa Nacional de Educação Física- Ensino Básico 3º Ciclo. Ministério da Educação*.
- Jesus, O. (2016). *Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO*.
- Regulamento de Escolas do Fundão. (2018)*.
- Républica, D. Da. Decreto-Lei n.º 139/2012. Organização, Monitorização e Orientação Pedagógica e Educativa Nos Domínios Pedagógico-Didáticos, a Orientação e Acompanhamento Dos Alunos e a Formação Inicial e Continua Dos Docentes*.
- Queirós, R. (2012). *RELATÓRIO ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA EB 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS JUNTO DA TURMA 8ºB NO ANO LETIVO 2011/2012 GRUPOS DE NÍVEL EM EDUCAÇÃO FÍSICA*.

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilo de Ensino Comando e Estilo de Inclusão.

1. Introdução

A Educação assume um papel fundamental nas nossas vidas, é pela Educação que nos formamos indivíduos capazes de desempenhar qualquer tipo de profissão. Segundo Freire (2003) a educação é uma prática pedagógica designada para emancipar e transformar indivíduos, tornando-os conscientes, reflexivos e autores de suas vidas.

Segundo Oliveira. J, Paiva. A, Melo. M, Brasileiro. L, Júnior. M (2017) a saúde e a Educação Física sempre estiveram em harmonia, destacando-se como qualquer outra área da educação abordada nas escolas a Educação Física é crucial para a intervenção na saúde e bem-estar físico e psicológico dos alunos.

Uma das temáticas mais pertinentes do Ensino da Educação Física é o que é necessário para que os alunos obtenham todos um bom desempenho na prática. Ou seja, “os alunos que foram estimulados da mesma forma nas aulas de Educação Física, pelos mesmos métodos de aprendizagem, têm uma discrepância tão grande a nível do seu desempenho.”

Segundo Espada. M, Rivas. M, Cano. J (2019) os estilos de ensino são ferramentas que os professores possuem que são capazes de proporcionar possibilitar várias condições no ensino-aprendizagem fazendo com que os alunos obtenham o máximo aproveitamento.

O objetivo desta investigação é determinar “Qual o estilo de ensino que permite que os alunos obtenham melhor desempenho nas aulas de Educação Física?”.

2. Revisão Bibliográfica

O processo de aprendizagem é estudado há muitos anos por diversos autores com o objetivo de perceber quais as variantes e os estilos de ensino mais eficazes para um melhor desempenho dos alunos. Saber que todos os alunos são diferentes é inquestionável como também o método de ensino assim o devia ser consoante as capacidades de cada aluno.

Desta forma para chegarmos a uma afirmação clara de qual o estilo de ensino mais eficaz faremos uma abordagem sobre os estilos de ensino, sendo que é necessária a definição de alguns conceitos como método e estilo de ensino para depois podermos concluir quais os mais benéficos e adequado ao ensino na Educação Física.

Delgado (1991) define o método como os caminhos que permitirão ao aluno atingir os objetivos de ensino. Outro conceito a saber é o de intervenção didática, o que é definido por Zhang (2007) como um fator importante a realizar no processo ensino-aprendizagem, em que os estilos de ensino adotados pelos professores descrevem a diferentes relações estabelecidas entre o professor e o aluno.

Mosston (1978) define estilos de ensino como aqueles que nos permitem mostrar como é a interação entre professor e aluno na tomada de decisão do processo ensino-aprendizagem, permitindo que ambos tenham seu papel dentro do processo. Posteriormente, Delgado (1991)

define-os como a forma pela qual os elementos do processo didático estão relacionados, apresentando-se no design instrucional e na forma como o professor apresenta e transmite matéria.

Vários autores procuram sistematizar os estilos de ensino em Educação Física para facilitar a atuação do professor em sala de aula, fornecendo-lhes ferramentas para desenvolver o ensino de acordo com as necessidades dos alunos. Por um lado, Mosston (1978) propõe o espectro de estilos de ensino com base na necessidade de esclarecer o comportamento do professor. Este mesmo autor, propõe uma classificação, substituindo o termo canal de desenvolvimento por objetivo, sendo os estilos de ensino incluídos nesta classificação o estilo de comando direto, ensino baseado em tarefas, ensino recíproco, autoavaliação, estilos de inclusão, descoberta guiada, programa divergente e individualizado, para alunos iniciados e autoaprendizagem (Mosston & Ashworth, 1993). Também Delgado (1991), realiza uma proposta para, com base no trabalho de Mosston e Ashworth (1993), classificar os estilos de ensino nas famílias de acordo com os objetivos a serem alcançados: estilos tradicionais, estilos que permitem a participação de aluno, estilos que incentivam a individualização, que envolvem cognitivamente para os alunos, que promovem a socialização e que promovem a criatividade.

Assim, a classificação proposta por Delgado (1991) agrupa os estilos de ensino em seis famílias de acordo com as capacidades que estes promovem nos alunos, reformulando alguns dos estilos de Mosston e adicionando novos:

Os estilos tradicionais são caracterizados pelo princípio de o professor assumir a responsabilidade sobre a tomada de decisão. São caracterizados pelo uso da técnica de ensino de instrução direta. O aluno fica limitado a realizar as atividades indicadas pelo professor. As modalidades de estilos tradicionais são: comando direto, comando direto modificado e atribuição de tarefas. Eles diferem entre si de acordo com a rigidez do professor no seu desempenho. A partir de uma organização formal, dando maior liberdade ao aluno, até atingir uma organização semiformal.

Os estilos de individualização devem ser adaptados a cada aluno consoante as suas capacidades e as diferenças entre os alunos como o ritmo de aprendizagem de cada um. Segundo Espada, M, Rivas, M, Cano, J (2019) diferenciam os vários estilos de ensino, como:

- Programas individuais (o aluno faz o exercício de forma independente), trabalho por grupos por níveis (maior responsabilidade do aluno na realização de atividades em comum), ensino modulado (atende às características acima sendo que aluno pode escolher entre exercícios diferentes) e ensino programado (para uso fora da escola).
- Estilos participativos são caracterizados para que os alunos se envolvam ativamente no ensino-aprendizagem do próprio e dos colegas. As diferentes modalidades são: ensino recíproco (organizado por pares ou trios vão mudando de função passando todos pelo papel do professor avaliador do parceiro e pela pessoa que executa a atividade), modo de grupo pequeno (cada membro tem uma função no grupo: performer, observador e compilador de observações) e microensino (um grupo de cinco ou seis alunos a quem o professor dá a informação e depois terá que ser transmitida por estes alunos para o resto do curso).

- Os estilos de socialização visam que os alunos cooperem e trabalhem em equipa, portanto, o mais importante destes estilos são as metas relacionadas a atitudes e socialização.
- Estilos que envolvem cognitivamente o aluno são caracterizados pelo uso da técnica ensino de investigação e promoção de tomada de decisão. As modalidades são: Descoberta guiada (o professor define tarefas e dá instruções aos alunos para que eles cheguem à única solução) e Resolução de Problemas (RP) (pretende-se que o aluno encontre por si só, a resposta para um problema).
- Estilos criativos são caracterizados por serem aqueles em que o aluno investiga em encontrar de soluções. Existem várias soluções e todas podem ser corretas.

Encontramos na literatura estudos sobre os diferentes estilos de ensino, segundo Sanchez, B., Byra, M., & Wallhead, T. (2012), concluiu que os alunos relataram sentir-se mais fisicamente e cognitivamente envolvidos nas aulas de estilo de inclusão do que nas lições de estilo de comando e prática. Em termos de preferência de estilo, a inclusão e estilos de comando foram selecionados com mais frequência. Estas descobertas sugerem que os estilos de comando, prática e inclusão pode influenciar o nível de envolvimento do aluno nas aulas de atividade física.

Já Sanchez, B, Byra, M, (2012) concluíram no seu estudo que o estilo de ensino comando os alunos aprendem a realizar uma tarefa por meio individual ou em pares conforme apresentada pelo professor. As vantagens do estilo de ensino prática segundo Cothran et al. (2005) evidenciam que os alunos referem que o estilo de ensino prática como mais divertido, mais eficaz e mais motivador.

No estilo de ensino recíproco os alunos dispõem-se em pares enquanto um aluno completa a tarefa o outro aluno observa e dá o seu feedback com base nos critérios apresentados em folha (Mosston e Ashworth 2002). O estilo de inclusão os alunos recebem níveis alternativos de dificuldade para escolher ao realizar uma tarefa (Mosston e Ashworth 2002). Cai (1997) estudou as atitudes de estudantes universitários em relação à participação nos estilos de comando, recíproco e inclusão enquanto praticavam algumas modalidades. De acordo com o autor, o estilo comando foi definido como o estilo preferido pelos alunos em várias das modalidades. Ao comparar os estilos nas modalidades nas áreas de conteúdo, os alunos relatam que o estilo de inclusão deve ser usado com habilidades específicas do desporto. Cerca de metade dos alunos que receberam o tratamento de estilo de comando relataram não gostaram da maneira como foi feito o feedback publicamente para os alunos. Explorando assim a percepção dos alunos ajudar-nos-á a perceber como os alunos aprendem e o que os alunos identificam como benefícios e desvantagens dos estilos identificando assim a relação dos alunos com os diferentes tipo de ensino. Desta forma este estudo indica que os alunos se identificam mais com o estilo de inclusão e de comando, sendo estes os estilos que mais os motivam a melhorar o seu desempenho.

Procurando confirmar se o estilo de ensino adotado tem influência nos resultados obtidos pelos alunos, Morgan, K. Kingston, Sproule, J (2005), estudam o efeito dos diferentes estilos de ensino no clima e motivação dos alunos nas aulas de Educação Física e concluíram que o objetivo

deste estudo era se os diferentes estilos ensino influenciam o clima motivacional e as respostas cognitivas e afetivas na Educação Física. Segundo Henrique. J (2004) na dissertação “Processos Mediadores do Professor e do Aluno: Uma abordagem quali-quantitativa do pensamento do professor, da interação pedagógica e das percepções pessoais do aluno na disciplina de Educação Física” a análise da dimensão psicológica do professor e do aluno torna possível a atribuição de significado ao comportamento dos intervenientes, aos eventos educativos e às atitudes face ao ensino e à aprendizagem. Trata-se de vislumbrar o ato educativo como uma atividade eminentemente humana e, como tal, reclama uma abordagem que contemple a subjetividade inerente à intenção do sujeito na ação. A diferença entre comportamento de ensino e desempenho académico, a investigação sob a perspetiva dos processos mediadores discentes assume a existência de dois elos consecutivos entre o ensino e a aprendizagem. O primeiro entre o ensino e a cognição discente – como o aluno interpreta as ações que lhes são direcionadas, e o segundo entre a cognição e o desempenho académico – como seus pensamentos orientam o comportamento no processo ensino-aprendizagem visando o domínio do conteúdo.

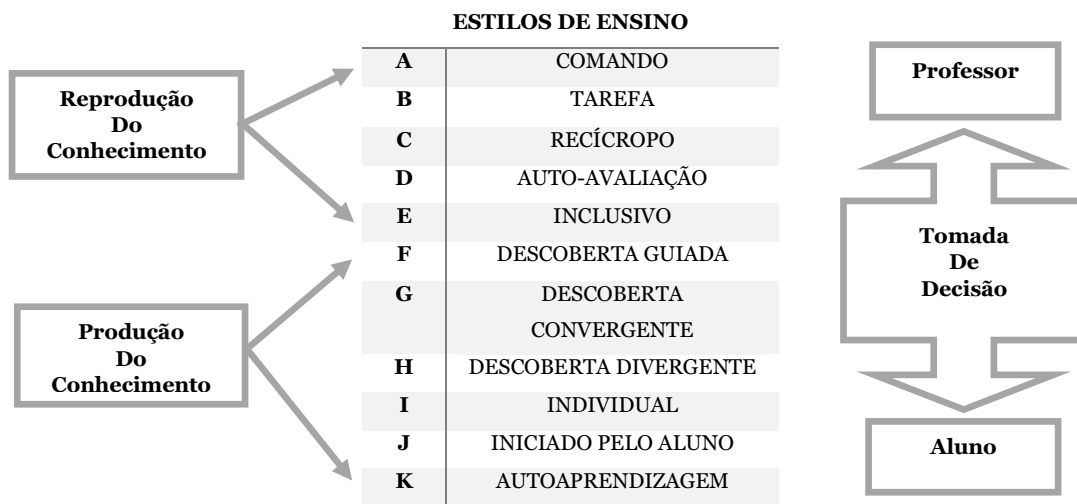
Na investigação “Efeitos dos diferentes estilos de ensino nos comportamentos dos professores que influenciam o clima motivacional e a motivação dos alunos na Educação Física” (Morgan. K; Kingston. K; Sproule. J (2005)) esta perspetiva valoriza os processos mentais dos alunos, relevando os fatores motivacionais, atitudes, crenças, valores e demais componentes afetivas e cognitivas, enquanto intermediários entre a instrução, o desenvolvimento do processo e os resultados (Rukavina, 2003). O estilo teórico consistia em fornecer uma variedade de estilos de ensino que incluíam a extremidade mais centrada no professor do agrupamento 'reprodução' do espectro (comando / prática), um estilo mais centrado no aluno do agrupamento 'reprodução' (recíproco) e um estilo centrado no aluno do cluster 'produção' (descoberta guiada). Além disso, os três estilos diferentes foram selecionados por suas diferentes ênfases nos domínios de aprendizado motor (todos os três estilos), social (estilo recíproco) e cognitivo (descoberta guiada). De uma perspetiva prática, os três estilos escolhidos foram adequados para os resultados de aprendizagem das lições e as diretrizes de saúde e segurança para o ensino de atletismo (por exemplo, teria sido perigoso ensinar uma lição de arremesso usando um estilo aberto de iniciação ao aluno). Os resultados deste estudo foi que o estilo comando /prática foi significativamente mais alto nos comportamentos combinados de desempenho percentual médio. Todavia segundo Mosston e Ashworth (2002), diferentes estilos de ensino devem ser selecionados para alcançar diferentes objetivos dos alunos.

Todavia na investigação realizada por Sanchez. B, Byra. M, Tristan. L (2012) com o objetivo de perceberem a relação dos alunos aos diferentes tipos de ensino e estilos de ensino, os autores destacam os estilos de prática e de inclusão como os estilos de ensino que promovem uma maior motivação dos alunos, afetando diretamente o desenvolvimento escolar nas aulas de Educação Física.

No estudo realizado por Espada. M, Rivas. M, Cano. J (2019) é abordado as percepções dos diferentes estilos de ensino na Educação Física na perspetiva dos 11 espectros de estilos de ensino (Mosston e Ashworth, 2008), sendo eles: Ensino Recíproco; Autoavaliação; Descoberta Guiada; Resolução de problemas; Estilo Divergente; Resolução de problemas; Estilo Divergente; Alunos

Iniciados; Programa individualização; Autodidatismo, Comando e Inclusão. Como na investigação realizada os estilos de ensinos que foram investigados foram o de comando e de inclusão deste modo é importante definir os seus conceitos. Segundo Espada. M, Rivas. M, Cano. J (2019) o estilo de ensino comando “é baseado em tarefas em que o professor distribui o exercício em várias estações em que os alunos trabalham em diferentes habilidades, eles giram em torno das diferentes estações e executam as tarefas no seu próprio ritmo”. No estilo de inclusão, “o professor projeta um exercício de aprendizagem com diferentes níveis de dificuldade, onde os alunos selecionam em que nível querem trabalhar, de forma a decidirem se tornam a tarefa mais fácil ou mais difícil, mudando os níveis com base na sua habilidade.”.

Figura 1: Os onze estilos de ensino de Muska Mosston, retirado na dissertação Tadeu. F (2014).



3. Método

Esta investigação contou com a participação de 24 alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, que frequentam o 11º ano de escolaridade. A turma foi dividida em 3 grupos, o grupo 1 grupo de controlo, que é composto por 5 alunos, o grupo 2, submetido ao estilo de ensino

de inclusão (com 10 alunos) e o grupo 3, em que o estilo de ensino aplicado é o de comando com 11 alunos. Ao longo das aulas, cada grupo foi sujeito ao estilo de ensino definido anteriormente. No final no ano letivo, os resultados alcançados pelos alunos nas matérias definidas foram comparados e para aferir qual estilo de ensino em que os alunos obtiveram o melhor desempenho. Os alunos foram sujeitos aos diferentes estilos de ensino na lecionação das matérias Voleibol e o Basquetebol. Antes de efetuar a planificação dos conteúdos a abordar nas matérias definidas foi realizada uma avaliação diagnóstica com o intuito de conhecer o nível dos alunos e projetar objetivos realistas para o processo de ensino aprendizagem das mesmas. Seguidamente, foram elaborados os planos de aula e implementados de acordo com o estilo de ensino definido para cada um dos grupos experimentais, isto é, plano de aula igual, o modo e a maneira como é explicado e executado cada exercício é que não será.

A investigação iniciou-se no dia 7 de janeiro de 2020, e tinha uma duração prevista de 10 semanas (3 aulas num total de 150 minutos/semana), coincidindo o seu término com o final do ano letivo 2019/20. No entanto, a pandemia de COVID 19 levou a que o governo da República Portuguesa através da Lei 1-A/2020, de 19 de março decretasse o confinamento obrigatório, a interrupção do ensino presencial e consequente passagem para ensino à distância o que motivou a interrupção do desenvolvimento do estudo com as consequências inerentes nas suas conclusões.

Ao longo da lecionação das matérias, no início da aula, os alunos agrupavam-se por estilo de ensino (grupo de controlo, global ou analítico) e realizavam todos os exercícios separadamente dos outros grupos.

Os registos das avaliações eram efetuados pela professora durante a execução dos exercícios da UD, os registos eram anotados na folha da respetiva avaliação.

Foi criada uma tabela no Excel que permitiu compilar os dados para posterior tratamento e análise estatística no SPSS.

Para tratar os dados foi utilizada a análise inferencial através do teste de variância. A análise da variância, vulgarmente denominada de ANOVA é uma técnica estatística que permite testar hipóteses sobre as médias populacionais. Fundamentalmente permite-nos aferir se existem diferenças significativas entre as médias e se os fatores exercem influência sobre alguma variável dependente. A significância associada aos testes é de 5%.

Para aferir os resultados obtidos, seria efetuada a comparação dos resultados dos alunos nas matérias em causa. No entanto, atendendo aos constrangimentos provocados pela pandemia de COVID 19 que não permitiu a realização do estudo até ao final e a consequente recolha dos dados, optamos por utilizar, os resultados do primeiro e segundo períodos. No que diz respeito ao 3º Período os resultados foram simulados pela similaridade de outra investigação realizada por Morgan. K, Kingston, K, Sproule. J, (2005) “Efeitos dos diferentes estilos de ensino nos comportamentos dos professores que influenciam o clima motivacional e a motivação dos alunos na Educação Física”.

4. Resultados

Para a aplicação da ANOVA é necessário averiguar algumas condições, entre as quais a homogeneidade das variâncias. As variáveis em estudo, nomeadamente a Avaliação do 1º período e avaliação do 2º período, para tal utilizou-se o Teste de Levene. Segundo Vieira, S (2016) o Teste de Levene este utiliza-se quando os grupos provem igual variância entre eles, as unidades devem ser independentes, tanto dentro do mesmo grupo como entre os diferentes grupos e as amostradas devem ter distribuição normal. Assim realizado o teste, este confirmou a existência de homogeneidade das variâncias (sig maior que 5%).

		Estadística de Levene	df1	df2	Sig.
Avaliação do 1º período	Com base em média	1,785	2	21	,192
Avaliação do 2º período	Com base em média	,704	2	21	,506

Tabela 1: Teste de Homogeneidade de Variâncias

Da análise dos resultados apresentados na tabela 1 verificamos que o grupo do estilo de inclusão apresentou resultados superiores em ambas as matérias.

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Avaliação Diagnóstica: Matéria de Basquetebol	Entre Grupos	31,208	2	15,604	6,457	,007
	Nos grupos	50,750	21	2,417		
	Total	81,958	23			
Avaliação Diagnóstica: Matéria de Voleibol	Entre Grupos	13,250	2	6,625	2,715	,089
	Nos grupos	51,250	21	2,440		
	Total	64,500	23			

Tabela 2: Tabela descritiva da Avaliação diagnóstica das 2 matérias.

Depois de analisarmos as avaliações diagnósticas, os alunos foram monitorizados no tempo decorrente entre o segundo e terceiro período. A tabela 3 apresenta resultados das avaliações finais de cada grupo.

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

		N	Média	Erro Desvio	Intervalo de confiança de 95% para média		Mínimo	Máximo
					Limite inferior	Limite superior		
Avaliação do 1º período	Grupo de Controlo	4	15,75	,957	14,23	17,27	15	17
	Grupo do estilo de ensino de inclusão	10	17,30	1,160	16,47	18,13	16	19
	Grupo do estilo de ensino de comando	10	15,70	1,767	14,44	16,96	14	19
	Total	24	16,38	1,583	15,71	17,04	14	19
Avaliação do 2º período	Grupo de Controlo	4	15,75	,957	14,23	17,27	15	17
	Grupo do estilo de ensino de inclusão	10	17,60	1,174	16,76	18,44	16	19
	Grupo do estilo de ensino de comando	10	15,90	1,729	14,66	17,14	14	19
	Total	24	16,58	1,613	15,90	17,26	14	19

Tabela 3: Avaliações finais do 1º e 2 Período.

Da análise dos resultados expressos na tabela 3 constatamos que a média do grupo de estilo de inclusão em ambas a matéria aumentou significativamente.

Seguidamente verificou-se a existência de diferenças significativas entre as médias das avaliações dos grupos de controlo, estilo de inclusão e estilo de comando (tabela 5). Sendo que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos nas classificações dos 2 períodos.

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Avaliação do 1º período	Entre Grupos	14,675	2	7,338	3,588	,046
	Nos grupos	42,950	21	2,045		
	Total	57,625	23			
Avaliação do 2º período	Entre Grupos	17,783	2	8,892	4,441	,025
	Nos grupos	42,050	21	2,002		
	Total	59,833	23			

Tabela 4: ANOVA entre avaliações finais do 1º e 2º Período, comparações entre grupos.

Também nas avaliações diagnósticas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no Basquetebol (sig. 0.007) ao contrário do que aconteceu no Voleibol (sig. 0.089).

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Avaliação Diagnóstica: Basquetebol	Matéria de Entre Grupos	31,208	2	15,604	6,457	,007
	Nos grupos	50,750	21	2,417		
	Total	81,958	23			
Avaliação Diagnóstica: Voleibol	Matéria de Entre Grupos	13,250	2	6,625	2,715	,089
	Nos grupos	51,250	21	2,440		
	Total	64,500	23			

Tabela 5: ANOVA entre as Avaliações Diagnósticas das matérias e comparações entre grupos.

Após a conclusão da ANOVA, é importante analisar entre que grupos as diferenças são significativas. Através da comparação múltipla Bonferroni, que segundo A. Gabriel, Franklin; K. Iyer, Hariharan, K. Burdick, Richard (1998) “permite tomar uma decisão (aceitar ou rejeitar a hipótese nula entre duas ou mais hipóteses.” Utilizando os dados observados de uma determinada investigação consiste na realização de um teste para determinar médias a uma taxa de erro por comparação. Assim usando o teste Bonferroni conseguimos comparar os vários grupos entre avaliações para podermos determinar onde se observam diferenças.

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

Variável dependente	(I) Agrupamento	(J) Agrupamento	Diferença média (I-J)	Erro	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Avaliação do 1º período	Grupo de Controlo	Grupo do estilo de ensino de inclusão	-1,550	,846	,184	-3,68	,58
		Grupo do estilo de ensino de comando	,050	,846	,998	-2,08	2,18
	Grupo de ensino de inclusão	Grupo de Controlo	1,550	,846	,184	-,58	3,68
		Grupo do estilo de ensino de comando	1,600	,640	,052	-,01	3,21
	Grupo de ensino de comando	Grupo de Controlo	-,050	,846	,998	-2,18	2,08
		Grupo do estilo de ensino de inclusão	-1,600	,640	,052	-3,21	,01
Avaliação do 2º período	Grupo de Controlo	Grupo do estilo de ensino de inclusão	-1,850	,837	,093	-3,96	,26
		Grupo do estilo de ensino de comando	-,150	,837	,982	-2,26	1,96
	Grupo de ensino de inclusão	Grupo de Controlo	1,850	,837	,093	-,26	3,96
		Grupo do estilo de ensino de comando	1,700*	,633	,035	,10	3,30
	Grupo de ensino de comando	Grupo de Controlo	,150	,837	,982	-1,96	2,26
		Grupo do estilo de ensino de inclusão	-1,700*	,633	,035	-3,30	-,10

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

Tabela 6: Avaliações de 1º e 2º Período

Na avaliação do 1º período, como podemos verificar na tabela, comparando o estilo inclusão com os restantes dois verifica-se uma diferença média entre 1,55 e 1,6. Embora que estatisticamente não seja considerada significativa (sig. superior a 5%).

Houve diferenças estatisticamente significativas entre o grupo comando e a inclusão no 2º período. No 2º período, há um aumento das diferenças médias em relação ao 1º. Inclusive, em relação ao grupo de comando, esta diferença passa a ser estatisticamente significativa. Indo ao encontro do teste ANOVA, onde se conclui que existe pelo menos 1 grupo com médias estatisticamente diferentes.

Comparativamente ao estudo realizado por Morgan. K, Kingston. K e Sproule. J ((2005) sobre “Efeitos dos diferentes estilos de ensino nos comportamentos dos professores que

influenciam o clima motivacional e a motivação nos alunos de E.F” os resultados estatísticos usando a ANOVA multivariada os resultados da ANOVA foram com a significância de 0,002 e 0,001. Neste estudo foram comparados o estilo comando, recíproco e descoberta guiada perante os resultados da ANOVA houve diferenças estatisticamente.

A análise da investigação teve como base a técnica estatística ANOVA, com resultados similares a esta investigação. O estilo de inclusão não foi incluído nos estilos de ensino, todavia a realização da investigação e o tratamento dos dados estatísticos foram realizados seguindo as mesmas diretrizes.

4. Discussão

Como podemos verificar nos resultados apresentados, nas modalidades de voleibol e basquetebol o estilo de ensino de inclusão foi o estilo de ensino em que os alunos tiveram uma maior evolução do 1º Período para o 2º Período. Estes resultados sugerem que os alunos sujeitos ao estilo de ensino de inclusão apresentam um melhor aproveitamento, comparativamente com o estilo comando, sendo os resultados na avaliação de basquetebol utilizando a técnica de estatística ANOVA, a significância foi de 0,007 e de voleibol de 0,089, ambas as significâncias são superiores a 5%, o que significa que foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de basquetebol ao contrário no que aconteceu de voleibol. Como referi, anteriormente (Resultados).

Estes resultados são similares ao estudo realizado por Morgan, K, Kingston, K e Sproule, J ((2005) sobre “Efeitos dos diferentes estilos de ensino nos comportamentos dos professores que influenciam o clima motivacional e a motivação nos alunos de E.F” os resultados estatísticos usando a ANOVA multivariada os resultados da ANOVA foram com a significância de 0,002 e 0,001. Neste estudo o estilo de ensino comando foi o estilo em que os alunos obtiveram melhores resultados. O meu estudo seguiu as diretrizes deste estudo a nível estatístico em que as significâncias são idênticas estatisticamente.

Em comparação ao estudo referido de Mosston e Ashworth (2002) “Perceção dos Estudantes sobre o comando, prática e a inclusão dos diferentes tipos de ensino” concluiu que os alunos relataram sentir-se mais fisicamente e cognitivamente envolvidos nas aulas de estilo de inclusão do que nas lições de estilo de comando e prática. Em termos de preferência de estilo, a inclusão e estilos de comando foram selecionados com mais frequência. Estas descobertas sugerem que os estilos de comando, prática e inclusão pode influenciar o nível de envolvimento do aluno nas aulas de atividade física.

O estudo apresentou alguns entraves como a distribuição dos alunos pelos grupos não devia ser pelo seu número de aluno, pois desta forma os grupos ficaram menos equilibrados. O estudo era condicionado sempre que os alunos chegavam atrasados, uma vez que o tempo de explicação do ao exercício era prolongado. Sendo o estudo só realizado numa turma, o tempo de correção e demonstração também do exercício repetindo em 2 maneiras diferentes ocupava muito tempo da aula.

Assim para uma melhor investigação o ideal era ser utilizado 2 turmas diferente que frequentassem o mesmo ano letivo e apenas abordar a investigação a uma modalidade para conseguir especializar mais o estudo e obter melhores resultados.

Mais uma dificuldade foi a interrupção das aulas presenciais devido á pandemia COVID-19, uma vez que a investigação estava feita para só terminar no final do ano letivo. A investigação terminou dia 14 de abril.

Em suma, perante todos os dados já apresentados, podemos afirmar que o estilo de ensino que se iria destacar seria o de inclusão, uma vez que o grupo obteve melhor média em relação ao grupo do estilo de ensino de comando.

5. Conclusão

Com base na evolução dos grupos dos diferentes estilos de ensino, a evolução dos alunos do grupo de estilo de inclusão foi notória, fazendo com que o estilo de ensino de inclusão seja o que proporcione melhor desempenho nas aulas de Educação Física lecionadas por mim.

A motivação para a realização de qualquer UD proporcionada ao aluno é valorosa no ponto de vista educativo. O aluno perceber que o seu ensino é especializado de acordo as suas motivações e com as suas dificuldades enquanto estudante. Poder oferecer um ensino individualizado a cada aluno para obterem o máximo aproveitamento seria sem dúvida uma meta alcançada. Por isso é importante variarmos os diferentes estilos de ensino uma vez que também todos os alunos são diferentes para que haja uma aprendizagem mais ampla e que vá ao encontro do estilo de ensino mais motivador para o aluno.

A proposta escolhida foi qual o estilo de ensino o de comando ou inclusão em que os alunos irão ter melhor aproveitamento nas aulas de Educação Física. Há aspetos que poderão condicionar a investigação como a predisposição dos alunos a experimentar um estilo de ensino diferente do que estão “habitados”, o estilo de ensino adotado para a turma não ser o mais benéfico para o grupo e a cooperação dos alunos nas avaliações que serão feitas ao longo do ano letivo relativamente ao estilo de ensino no grupo adotado.

Em suma, esta investigação é benéfica para o ensino pois irá demonstrar a importância da utilização dos diferentes estilos de ensino utilizados pelos professores em relação á aquisição de conhecimentos dos alunos e como os diferentes estilos podem resultar em diferentes resultados nas performances dos alunos. Sendo uma investigação sem custos, com facilidade nos acessos aos materiais: tabelas, bolas, rede, cones (...) e todos os matérias que a escola disponibiliza para as aulas de Educação Física verifica-se que a proposta pode ser uma “lufada de ar fresco” futuramente para uma melhor educação e conseqüente um melhor desenvolvimento curricular nas escolas, pois pode ser aplicado não só nas aulas de Educação física, mas em qualquer disciplina.

6. Referências Bibliográficas

- Black, P. (2009). *OS PROFESSORES PODEM USAR A AVALIAÇÃO PARA MELHORAR O ENSINO?*
- Espada, M., Rivas, M., & Cano, J. (2019). Validación de la versión española del Cuestionario de uso y percepción del espectro de estilos de enseñanza en Educación Física. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*.
- Fernandes, R., & Gremaud, A. (2009). *Qualidade da Educação: Avaliação Indicadores e metas*.
- Henrique, J. (2005). *Processos mediadores do professor e do aluno: uma abordagem qualitativa do pensamento do professor, da interação pedagógica e das percepções pessoais do aluno na disciplina de educação física*.
- KHOURI, F. (2014). *Efeitos dos estilos de ensino comando e descoberta guiada no processo ensino-aprendizagem do apoio invertido em escolares do 3º ano do ensino fundamental*.
- Lopes, M. (2012). *A aprendizagem em Educação Física: análise de dois modelos de ensino em Basquetebol - Instrução Direta e Educação Desportiva*.
- Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2005). *Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education*.
- Oliveira, J., Paiva, A., Tavares, M., Brasileiro, L., & Júnior, M. (2017). *Os saberes escolares em saúde na educação física: Um estudo de revisão*. The School Knowledge about Health in Physical Education: A Review.
- Resende, H., & Rosas, A. (2011). *Metodologias de ensino em educação física: os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth*.
- Rukavina, P. (2003). *The effect of scaffolding movement challenges on students' task-related thoughts and performance*.
- Sanchez, B., Byra, M., & Wallhead, T. (2012). Students' perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17.
- Silva, O. (2014). *Uma descrição sintética do espectro de estilos de ensino da Educação Física, de Muska Mosston*.
- SCHLÖSSER, A., FONTOURA, L., ROSA, G., & CUNHA, M. (2011). *O QUE É EDUCAÇÃO, EDUCADOR? A CONCEPÇÃO DE EDUCAÇÃO PARA PROFESSORES E DIRETORES DE ESCOLAS DA REGIÃO DO VALE DO ITAJAÍ-SC*.
- Vieira, S. (2016). *Teste de Levene*.

7. Anexos

1º PERÍODO				
MODALIDADES	S	DATAS	CONTEÚDOS	AULAS
VOLEIBOL P1	5	17/09	Apresentação da Turma + Apresentação de Conteúdos Programáticos	2
		24/09	EAF (Abdominais + Flexões) + Avaliação Diagnóstica	2
		01/10	EAF + Posição Base + Serviço + Passe + Jogo 5X5	2
		08/10	EAF + Posição Base + Machete + Bloco + Remate + Jogo 5X5	2
		15/10	Avaliação Sumativa	2
BADMINTON P3		20/09	Realização de Teste FitEscola (Vaivém)	1
		27/09	Torneio de Badminton da Escola	1
		04/10	EAF + Avaliação Diagnóstica	1
		11/10	EAF + Serviço + Clear + Lob + Jogo Individual / Pares	1
		18/10	Avaliação Sumativa	1
BASQUETEBO L P2	4	29/10	EAF + Avaliação Diagnóstica	1
		05/11	EAF + Aspetos Técnicos + Jogo 5X5	2
		12/11	EAF + Aspetos Técnicos + Jogo 5X5	
		19/11	Avaliação Sumativa	1
GINÁSTICA Acrobática / Aparelhos P4		31/10	Avaliação Diagnóstica	2
		08/11	EAF + Ginástica Acrobática + Ginástica Aparelhos	4
		15/11	EAF + Ginástica Acrobática + Ginástica Aparelhos	
		22/11	Avaliação Sumativa	2
VOLEIBOL P1	4	26/11	EAF + Jogo 6x6 + Aspetos Técnicos	2
		03/12	EAF + Jogo 6x6 + Aspetos Táticos	4
		10/12	EAF + Jogo 6x6 + Aspetos Táticos	
		17/12	Auto - Avaliação	Avaliação Sumativa
BADMINTON P3		29/11	EAF + Aspetos Técnicos (Inclusão de Drive + Remate) + Jogo	1
		06/12	EAF + Jogo de Pares / Aspetos Táticos	1
		13/12	Avaliação Sumativa	1

Anexo 7.1: Planeamento anual da turma do 11ºCT2.

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

Dia	3/3/20	10/3/20	17/3/20
	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol
Conteúdos	(100 min)	(100 min)	(100 min)

Em corte, para a bola ou para o cesto	X		
Reposição do equilíbrio ofensivo		X	
Pressão.			X
Sobre marcação	X		
Enquadramento		X	
Desvio			X
Sobre marcação		X	
Enquadramento		X	
Bloqueio direto e indireto			X

7.2: Extensão de Conteúdos das aulas de Basquetebol de 3 a 17 de março

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

PLANO DE AULA								
PROFESSOR	Francisco Oliveira		AULA Nº	7 e 8	LOCAL	Pavilhão nº1	ANO/TURMA	11ºano CT2
DATA	20/09/19	HORA	16:10/18:00h	DURAÇÃO	100 min	N.º DE ALUNOS	24	
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol.							
OBJETIVOS DA AULA	Bloco, passe, serviço e condição física(força).							
MATERIAIS	Bolas de voleibol, cones, bolas medicinais e colchões.							

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APROPRIAÇÃO / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	ED
<p>OBJETIVO COMPORTAMENTAL</p> <p>- Aptidão Física: Força.</p> <p>- Posição base;</p> <p>- Passe;</p> <p>- Serviço;</p> <p>- Bloco;</p> <p>- Situação de jogo.</p>	<p>Abdominais:</p> <p>-Com a parte superior do tronco controlada, com a mão direita tentar tocar na ponta dos pés. Voltando em seguida a posição inicial.</p> <p>Após realizar o movimento com a mão direita, realizá-lo em seguida com a mão esquerda, tentando alcançar a ponta dos pés.</p> <p>Observação:</p> <p>Realizar 2 séries de 10 e 15 repetições com cada M.B.</p> <p>-Em decúbito dorsal, com os M.I. e M.B. em extensão, segurando a bola com as mãos.</p> <p>Levantar lentamente a bola e os M.I. do chão até um ângulo de 45° (aproximadamente).</p> <p>Realizar o retorno à posição inicial, sem apoiar os M.I. no solo.</p> <p>-Em pares com cada per 1 bola medicinal, fazer a posição de agachamento e lançar a bola.</p> <p>1º- Em pares um aluno realiza o serviço e o outro terá de agarrar a bola fazer auto-passe, e realizar o passe para o colega. Os alunos irão alternando.</p> <p>2º- Grupos de 4 na rede, 2 em cada lado na rede, um par executa o bloco e o outro faz os 3 passes e passe para a equipa do adversário que terá de fazer bloco. Os pares irão alternando.</p> <p>3º- Em jogo livre cada equipa terá de fazer no mínimo 3 blocos, usando todas as habilidades técnicas já adquiridas.</p>	<p>-Cada aluno irá ter o seu colchão e irá se colocar em filas para a execução do exercício (abdominais).</p> <p>-No exercício com a bola medicinal, os alunos disporão-se em pares na lateral do pavilhão.</p> <p>Passe: O passe conclui-se em tocar a bola com as duas mãos, quando este está em trajetória alta (acima da testa).</p> <p>No serviço por baixo do pé mais avançado é o contrário ao brega de batimento; A bola é colocada geralmente ao nível do joelho, à frente do brega de batimento; O brega de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente.</p> <p>Bloco: Seta vertical com os braços e mão esticadas.</p>	90'
Observações:			

7.3: Plano de aula deo 11ºCT2.

	Desporto Escolar	Sessão nº 3	Dia: 12/02/2020	
		Hora: 15:00	Duração: 60 min	
		CONTEÚDOS - Cobertura defensiva; - Princípio tático: Regoga.		
Professora: Francisca Oliveira	Plano de treino de Futsal- Desporto Escolar			
DISCUSSÃO	ESQUISA	COMPONENTES DO EXERCÍCIO		
<ul style="list-style-type: none"> Jogo 2x2 em 2x20m: <p>A equipa que está a defender tem de colocar sempre pelo menos um jogador atrás do seu meio campo defensivo</p>		Duração Exercício 10' Repetições Séries Pausa entre séries Pausa entre séries 1/3 do Exercício Recuperação 1/3 Acumulado		
TRABALHO COMPLEMENTAR				
<ul style="list-style-type: none"> Situação de 2x1 no primeiro quadrado limitado e 2x1+1 no segundo; Os jogadores que estão a atacar, têm de passar com a bola controlada para o segundo quadrado; Assim que acontece o jogador que estava a defender nessa zona, pode ajudar o colega defensor no outro quadrado, realizando um retorno defensivo, porém só o poderá fazer assim que toque na linha lateral mais próxima com a mão. A equipa atacante tem 2 balizas para finalizar. 		Duração Exercício 10' Repetições Séries Pausa entre séries Pausa entre séries 1/3 do Exercício Recuperação 1/3 Acumulado		
TRABALHO COMPLEMENTAR				
Situação de 2x2 (2 equipas atacantes, 1 defensor) em meio campo. 1 equipa bola para a outra equipa atacante pelas zonas sinalizadas (zona vermelha proibida). 1 bola tem de passar pelas jogadores todas antes de passar para o lado oposto. 1 equipa defensora passa a atacar quando rouba/intercepta a bola.		Duração do Exercício-10' Repetições Séries Pausa entre séries Pausa entre séries 1/3 do Exercício Recuperação 1/3 Acumulado		
TRABALHO COMPLEMENTAR				
PARTE FINAL DO TREINO				
OBSERVAÇÕES	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4

7.4: Plano de treino de Futsal.

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

Docente: Francisca Oliveira	Voleibol	Ano Letivo: 2019/2020
Plano Nº (14/02/2020)	Local: Pavilhão 1	Objetivo Geral: Execução do passe e manchete.
Material: Rede, bolas de voleibol	Duração: 100 min	
	Horário: 08:20 às 10:10h	
	Ano: 5ºA	
	Alunos: 26	

Partes da Aula	Tempo	Objetivos Específicos	Organização Didático-Específica	Componentes Críticas
Inicial	30 min 08:20/08:50	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar o sistema cardiorrespiratório para o esforço e exercício físico; - Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Diminuir a probabilidade de lesões. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma fila indiana contornar os cones e realizar a mobilização articular; -Jogo da corrente humana; Jogo do rabo da raposa Metade da turma terá os “rabo da raposa” a outra metade começa a apanhar, os alunos que conseguirem roubar mais rabos em 2 min raposa ganham. 	Resistência; Desloca-mentos.

Parte Fundamenta 1	60 min 08:50/0 9:50h	-Coordenação; -Passes; -Resistência; Foça.	1º Exercício: Circuito: Estação 1: Saltar as minis barreiras com salto a pé juntos e jogo da macaca ao pé coquinho; Estação 2: Jogo dos 6 passes, mas os alunos terão de passar a bola com a ponta dos dedos se conseguirem, tentar fazerem 6 passes de voleibol; Estação 3: Fazer 6 abdominais, 6 saltos e 6 saltos á corda x 2 series. Estação 4: Fazer 10 passes contra a parede. Estação 5: Jogo do Estica. Estação 6: A estação divide-se em 2 equipas cada equipa tem um arco de cores diferentes e 2 arcos onde tem várias bolachas lá dentro. O objetivo é conseguir roubar mais cones do adversário e ter o máximo no nosso cone quando o professor disser para trocar de estação.	
	30 min			
	5 min 5 min	-Passe; -Manchete.		
	20 min		1º Exercício: Em pares tentar fazer 6 passes sem deixar cair a bola no chão. 2º Exercício: Em pares um aluno lança a bola e o outro tenta receber em manchete. Erros mais comuns: Não estender os cotovelos; Não flexionar os joelhos; tocar	

Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão

		Situação de jogo	com os punhos na bola; Flexionar demasiadamente o tronco; Não coordenar os movimentos de braços e pernas; deslocar-se até a bola com as mãos presas. -Jogo adaptado 4x4.	
--	--	------------------	--	--

Final	5 min 09:50/10:00h	-Retorno á calma; -Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões.	-Os alunos distribuem-se em círculo e executam os alongamentos dados pelo professor.	Posicionamento correto dos membros;
--------------	---	--	--	-------------------------------------

7.4: Plano de aula do 5ºano.



Relatório de Aula

O presente relatório foi elaborado no dia 27/02/20, na turma 11^oCSE uma aula em que a modalidade abordada foi ginástica acrobática. Em que foi a última aula da modalidade e foi realizada a avaliação sumativa. A aula teve início na hora marcada, não havendo atrasos significativos. O Ricardo antes da aula começar já com os alunos todos reunidos fez uma breve introdução como iria decorrer a organização da aula e como os grupos de ginástica dos alunos se iriam posicionar para treinar e para serem avaliados.

Inicialmente começaram com corrida com mobilização articular e de seguida realizaram os exercícios de aptidão física (correspondentes á sua investigação) sendo os exercícios: jumping jacks, burpee, abd bike e push up elev. M.S e M.I. Depois da aptidão física foram realizados alongamentos para evitar lesões. Seguidamente, também, na parte fundamental os alunos agruparam-se em grupos para treinarem as sequências de 3 figuras. A nível de estratégias a exemplificação e por explicação dos exercícios. O método que o Ricardo adotou é o método misto em que em algumas habilidades houve uma explicação mais pormenorizada e noutras deu-as de uma forma global.

Aspetos positivos, destaco a arrumação do material pela cooperação dos alunos; Feedbacks positivos e de motivação; Boa organização da estrutura da aula.

Aspetos a melhorar: Uma vez que esta modalidade é propicia a lesões devia ter dado mais enfase às pegas de como deviam ser feitas em cada grupo, pois foi uma das dificuldades que verifiquei em maior parte dos grupos; Comportamento e empenho de alguns alunos na realização da aptidão física.

Em suma acho que o Ricardo para combater um melhor empenho de alguns alunos deve adotar um “estilo comando” de forma a combater esta vertente. De modo que os alunos percebam que o têm de fazer quer gostem mais ou menos, de modo a ser menos benevolente com os alunos que prejudicam o seu funcionamento da aula. Em geral as principais dificuldades podem ser facilmente superadas. Nota-se já uma melhoria significativa na explicação dos exercícios de uma forma mais sucinta e objetiva. A aula teve um bom ambiente e os alunos empenharam-se na

execução das figuras e na respetiva sequência. Talvez para melhorar o comportamento de alguns alunos que começam a dispersar da aula, devem ser separados de modo a que entendam que se estão a prejudicar a eles e á turma em geral. O Ricardo também consegui colocar num bom posicionamento de forma a ter uma visão geral da turma, visto que não é fácil por ser a modalidade de ginástica e que sem dúvida é um ponto crucial para o desenvolvimento da aula.

7.5: Relatório de aula.