U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estágio Profissional – A caminhada motivadora: Entre a frustração e o esforço da superação

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 43/2007, de 22 de fevereiro.

Orientadora: Professora Doutora Zélia Matos

Daniela da Costa Pereira

Porto, setembro de 2019

Ficha de catalogação

Pereira, D. (2019). Estágio Profissional - A caminhada motivadora: Entre a frustração o esforço da superação. Porto: D. Pereira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM.

Agradecimentos

Durante esta longa caminhada, passaram várias pessoas no meu percurso que, direta ou indiretamente contribuíram não só para a minha formação como futura professora de educação física, mas principalmente no meu crescimento pessoal. Não será possível mencionar todas elas, por isso este pequeno texto apenas irei agradecer aos principais intervenientes neste percurso.

Inicialmente, um agradecimento à Professora Doutora Zélia Matos por toda a sua orientação ao longo do ano. Por toda a sua colaboração na elaboração deste presente relatório de estágio, pelas reuniões ricas em conhecimento e em aprendizagens para evoluirmos não só como futuros docentes, mas também como pessoas. Um especial agradecimento pelo discurso compreensivo, motivador, único e marcante que, numa fase final me ajudaram a enfrentar alguns medos e assim terminar a elaboração do relatório de estágio profissional.

À Professora Manuela Machado, um grande e profundo agradecimento pelo seu suporte, pela orientação, pela sua dedicação e paciência que permitiu que este ano se desenrolasse da melhor forma possível, não só na transmissão e aplicação dos conhecimentos, mas também na ajuda a ultrapassar certos obstáculos que foram aparecendo ao longo do caminho.

Aos meus colegas de núcleo de estágio, Rui Costa e José Miguel, um sincero e enorme obrigado. Estes foram sem dúvida aqueles que me acompanharam em todo o processo, que ajudaram a encarar de outra forma os meus medos e a acima de tudo me ajudaram a superar muitas dificuldades externas que tive ao longo do estágio. O facto de termos sido um núcleo de estágio unido, permitiu que houvesse muita partilha, colaboração e compreensão entre todos. A eles estou grata por me ajudarem a erguer nos momentos mais difíceis.

À turma 11ºC da Escola Básica e Secundária de D.Dinis, aos meus queridos alunos, pois para além de terem sido os “primeiros alunos” foram eles que me permitiram poder experienciar todas as vivências que me fizeram crescer não só profissionalmente, mas também pessoalmente.

Por último, e os mais importantes, aos meus pais e irmã que sem eles nada seria possível. Foram e serão sempre as únicas as pessoas a quem eu serei eternamente grata por todos os valores que me foram incutidos. Apesar de nenhum deles ter frequentado a faculdade, sempre me motivaram a aprender, até mesmo quando erramos. Mesmo não sendo fácil gerir o trabalho com os estudos, agradeço pelo suporte e pela motivação que me foram dando para que nunca desistisse dos meus objetivos.

A todos eles, um enorme e profundo, obrigado!

Índice

Agradecimentos III

Resumo VII

Abstract IX

Lista de Abreviaturas XI

1. Introdução 4

2. Enquadramento Pessoal 6

2.1. Importância do estágio na formação inicial de professore 7

2.2- Expectativas em relação ao Estágio Profissional 8

3. Enquadramento Profissional 14

3.1 Legitimação da Educação Física 14

3.2. Aspetos do contexto teórico- Escola Básica e Secundária D. Dinis (contexto institucional/ local) 15

3.3. Contexto funcional- "A minha turma" – (aspetos funcionais/ contexto sala de aula) 16

4. Enquadramento Profissional 20

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem ... 20

4.1.1. Conceção 20

4.1.2. Planeamento 21

4.1.3. Modelos de ensino 30

4.1.3.2. Modelo de Ensino de Jogos para a Compreensão (TGfU) 32

4.1.4. Gestão da aula 33

4.1.5. Avaliação 35

4.1.6. Observação das aulas do núcleo de estágio 35

4.2 Participação na escola e Relações com a escola e a comunidade 36

4.3 Reuniões 37

5. Conclusões 40

6- Referências bibliográficas 46
7- Anexos 50

Resumo

O presente documento surge como a última etapa do Estágio Profissional e este assume dupla função: um relato na primeira pessoa sobre todo o processo de estágio profissional, como ferramenta geradora de aprendizagens para o autor, futuro docente de Educação Física. Este reporta toda a experiência pessoal no qual, serão evidenciadas as principais dificuldades e frustrações sentidas, bem como os sucessos alcançados no decorrer do processo de estágio profissional de Educação Física, realizado no Agrupamento de Escolas de D.Dinis, em Santo Tirso.

O presente relatório de estágio, divide-se em quatro partes/temas: numa primeira parte será realizada a apresentação dos aspetos do documento, a segunda parte será dedicada ao enquadramento biográfico, as várias expectativas/conceções acerca do estágio profissional e a atuação do estudante estagiário, sendo este um elemento altamente preponderante de toda a experiência. A terceira parte do documento é relativa a todas as experiências práticas vividas no contexto de atuação, nomeadamente tudo o que se relaciona com a condução do processo ensino-aprendizagem (conceção, planeamento, realização e avaliação), bem como todas as atividades que foram desenvolvidas ao longo do ano fora da componente letiva e, que contribuíram para a formação enquanto docente. Por fim, serão feitas algumas considerações finais sobre as experiências vividas, pontos positivos e menos positivos, que ajudaram na formação e desenvolvimento da identidade própria enquanto docente.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM,

Abstract

This document emerges as the last stage of the Professional Internship and it assumes a dual function: a first-person account of the entire professional internship process, as a learning tool for the author, future teacher of Physical Education. This reports all the personal experience in which will be highlighted the main difficulties and frustrations felt, as well as the successes achieved during the process of professional internship of Physical Education, held at the D.Dinis School Group in Santo Tirso.

This report report is divided into four parts / themes: in the first part will be presented the aspects of the document, the second part will be devoted to the biographical framework, the various expectations / conceptions about the professional internship and the student's performance. This is a highly preponderant element of the whole experience. The third part of the document is related to all practical experiences lived in the performance context, namely everything related to the conduction of the teaching-learning process (conception, planning, realization and evaluation), as well as all the activities that were developed. throughout the year outside the teaching component and which contributed to the training as a teacher. Finally, some final considerations will be made about the lived experiences, positive and less positive points, which helped in the formation and development of self identity as a teacher.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING LEARNING PROCESS.

Lista de Abreviaturas

EBSDD – Escola Básica e Secundária D. Dinis

EE - Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GCST – Ginásio Clube de Santo Tirso

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professora Cooperante

PO – Professora Orientadora

PEA – Processo Ensino-Aprendizagem

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UC - Unidade Curricular

UT – Unidade Temática

1. Introdução

1. Introdução

O presente relatório consiste no relato da minha experiência pessoal durante o percurso do Estágio Profissional (EP). Este é um documento formal, pessoal e final que integra o último momento de aprendizagem para a conclusão da formação inicial no 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É com este documento que pretendo transmitir as minhas experiências durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES) e, consequentemente dar a conhecer quais as respostas e soluções que adotei para responder às várias situações que foram surgindo ao longo do percurso de formação.

Este é mais uma vez um momento marcado pela reflexão, em que será feita a análise de todo o processo do Estágio Profissional (EP), para que num futuro próximo como docente, seja capaz de manifestar as principais aprendizagens adquiridas ao longo do EP.

As Normas Orientadoras do Estágio Profissional orientam esta prática de ensino supervisionada de modo a que haja uma "integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão".

Este documento está dividido em 5 grandes capítulos. Numa primeira parte é realizado um enquadramento pessoal e, posto isto serão salientados os aspetos práticos da importância do estágio profissional na conclusão da minha formação/ criação como futura professora de EF. Na terceira parte, será realizada a caracterização da turma que me foi atribuída neste ano letivo, de modo a conhecer o contexto e realidade de ensino. A quarta parte, é aquela que representa grande parte deste documento, no que diz respeito ao planeamento anual, unidade didática, plano de aula e avaliações, que foram temas de grande debate ao longo do EP.

Esta apresenta-se dividida em 3 grandes áreas:

I. Área 1: Organização e gestão do ensino da aprendizagem, uma área destinada à conceção, planificação, realização e avaliação do ensino;

II. Área 2: Participação na escola e relações com a comunidade, área onde se evidenciam as atividades não letivas desenvolvidas ao longo do ano letivo, que procuram um contributo para a integração da comunidade escolar.

III. Área 3: Desenvolvimento profissional, área que se reporta à construção do eu profissional, nomeadamente na criação de uma identidade profissional, aberta à inovação e com a capacidade de integração num grupo social carregado de especificidade como é o caso de um corpo docente.

Por último, neste relatório serão realizadas as considerações e reflexões finais face às experiências vivenciadas por mim durante o percurso do EP.

2. Enquadramento Pessoal

2. Enquadramento Pessoal

Nesta etapa final, prestes a concluir o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é necessário conhecer a pessoa que está por detrás da elaboração deste documento. Para que os outros possam conhecer todo o meu percurso até aqui e o porquê das opções que tomei, também é importante existir da minha parte um autoconhecimento.

Todo o meu percurso escolar e académico foi traçado por esta enorme paixão, o desporto. Fui atleta no desporto escolar, tendo praticado atletismo e voleibol desde muito jovem. Concluí o 12º ano de escolaridade na área de desporto na Escola Secundária Carlos Amarante em Braga. Aí, organizei os mais variados eventos desportivos, desde angariação de patrocínios e material desportivo à elaboração de certificados e orientação de equipas. Atualmente, sou licenciada em Desporto e Lazer na Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Nesta licenciatura foi-me permitido ter acesso a vários desportos que não os habituais, tais como, rafting, rapel, canyoning, bodyboard, surf, entre outros. Os três anos de licenciatura que tive na escola superior de Desporto e Lazer foram anos de aprendizagens e experiências muito enriquecedoras, por vários motivos. Desde a relação muito próxima com os docentes e não docentes, desde o espírito de equipa que nos é incutido, desde estarem sempre predispostos ajudar os alunos naquilo que mais é preciso. Sei que levo uma boa bagagem de aprendizagens não só como profissional, mas também a nível de crescimento pessoal.

Foi durante esta caminhada de estudante universitária que me apercebi que o meu maior sonho e vocação é ensinar, transmitir conhecimento às crianças e jovens. As componentes didáticas do desporto, que integraram a minha vida académica, permitiram-me descobrir que o meu futuro passa pela partilha de conhecimentos ajudando os alunos na sua evolução e superação. O meu futuro passa por ensinar e aprender. *“Sentir é estar distraído.” Fernando Pessoa.*

2.1. Importância do estágio na formação inicial de professores

Na FADEUP, o estágio profissional está estruturado na confluência de requisitos legais, institucionais e funcionais. A articulação destes requisitos influencia o modo como são estabelecidas as condições, indiretas ou imediatas, nas quais as experiências em contexto real de ensino são vivenciadas pelos estudantes estagiários. Em termos legais, o Estágio Profissional rege-se pelos princípios presentes na legislação constante do Decreto-lei nº74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro, que tem como premissas a obtenção de habilitação profissional para a docência e para o grau de Mestre." (Batista & Queirós, O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional, 2013).

Sempre tive uma personalidade muito vincada, o que fez com que ao longo do 1º ano em que frequentei o 2º ciclo EEFEBS cria-se uma imagem de como iria ser a minha atuação no estágio como professora de educação física. E, claro está que, maior parte do que tinha imaginado saiu ao lado por várias adversidades que vão surgindo ao longo deste percurso.

Assim, ser importante a passagem pela prática profissional, não só com o intuito de saber aplicar e transmitir o conhecimento, mas também preparar futuros docentes capazes de solucionar os vários problemas que vão surgindo: "… Reconhece-se, portanto, a necessidade de confrontar os estudantes com perspetivas que não apenas as da razão instrumental e utilitária, procurando fornecer ferramentas para uma postura crítica, de reflexão, para que seja duradoura e não fique apenas circunscrita ao contexto de formação inicial. A necessidade de formar profissionais nesta perspetiva exige processos de desenvolvimento flexíveis, articulados e integradores; não meros processos reducionistas, centrados no treino de habilidades ou na aquisição de competências a serem reproduzidas nos locais da prática. É necessário dotar os futuros profissionais não apenas de conhecimentos e habilidades, mas fundamentalmente, de capacidade de mobilizarmos conhecimentos e habilidades face às situações concretas com que se vão deparar no seu local de trabalho e de refletir criticamente sobre os meios, as finalidades e as

consequências da sua ação pedagógica. Em suma, formar profissionais que sejam capaz de gerar novos conhecimentos e novas competências." (Batista & Queirós, 2013, p. 36).

"É necessário dotar os futuros profissionais não apenas de conhecimentos e habilidades mas, fundamentalmente, da capacidade de mobilizar os conhecimentos e habilidades face às situações concretas com que se vão deparar no seu local de trabalho e de refletir criticamente sobre os meios, as finalidades e as consequências da sua ação pedagógica. Em suma, formar profissionais que sejam capaz de gerar novos conhecimentos e novas competências." (Paula Batista, 2015).

"A formação passa pela experimentação, pela inovação, pelo ensaio de novos modos de trabalho pedagógico e por uma reflexão crítica sobre a sua utilização. Assim, a formação passa por processos de investigação diretamente articulados com as práticas educativas, que permitam aos professores apropriar saberes que depois mobilizarão no exercício da sua profissão." (Paula Batista, 2015).

2.2- Expectativas em relação ao Estágio Profissional

O Estágio Profissional é a última etapa de cinco anos de trabalho e estudo árduo e que tenho a certeza de que este ano será de todos o ano mais exigente e ao mesmo tempo mais desafiante.

O ano de estágio é diferente de todos os outros anos, pois é neste ano que colocamos em prática todas as aprendizagens e conhecimentos que adquirimos no 1º ano de mestrado. Claro que o estágio profissional neste momento é uma sombra que paira na minha cabeça pois, para além de ser uma novidade, é o ano que vou ser colocada à prova. Com o passar do tempo este pensamento foi desaparecendo, até porque era algo ao qual eu não tinha como fugir e tinha de enfrentar este meu "problema". Penso que a melhor forma de enfrentar o ano de estágio foi encará-lo naturalmente e simplesmente deixar acontecer. Nunca imaginei em momento algum que tipo de professor queria ser, apenas queria ser "EU", na minha forma genuína de ser, porque considero que assim as coisas se desenrolam de forma mais natural e suave.

Após esta fase, sem dúvida que outra ansiedade me veio perseguir - “como serão os alunos?” Um choque com a realidade avassalador. Contudo sempre tentei agir com a maior naturalidade perante eles. Acredito que todo o meu passado académico influenciou o meu à vontade em estar perante uma turma e tentar liderar a mesma. Também é algo que advém da minha personalidade, pois não me considero uma pessoa inibida e tímida. Não sei se é pelo facto de os alunos estarem habituados a Professores Estagiários, estes contribuem grandemente para que haja um bom ambiente entre aluno- professor.

Relativamente ao núcleo de estágio, esperava que este fosse um grupo unido e, tem sido uma grande e boa surpresa para mim, pois apesar do José Miguel ter sido da minha turma nunca tive a oportunidade de trabalhar com ele em nenhum grupo de trabalho e assim sendo não sabia qual o método de trabalho dele, assim como o Rui. O Rui fazia parte de outra turma, logo desconhecia totalmente como ele era como pessoa e também desconhecia o seu método de trabalho. No entanto, estes dois meninos têm sido uma surpresa muito boa para mim, temos um espírito de equipa incrível, ajudamo-nos imenso uns aos outros, temos um clima de trabalho muito bom. Somos cooperativos uns com os outros em vários aspetos, não só nas tarefas que nos são propostas mas também na respetiva observação das aulas. Após cada aula discutimos o que correu bem, o que correu mal, aspetos a melhorar, estratégias a adotar numa próxima, entre outros.

Por fim, encaro este estágio profissional como um ano de aprendizagem. Um ano que coloquei à prova todos os meus medos, todas as minhas dúvidas, inseguranças… mas que acima de tudo vivenciei ao máximo esta aprendizagem. Sei que vai ser um ano de muitos obstáculos e se conseguir superá-los irei sentir-me realizada e feliz, até porque nunca é tarde para ser melhor.

“Sim, a beleza comove-me. A mim e a todo o professor. Porque no cerne da nossa função mora o ofício ininterrupto e inconcluso de configurar a beleza. (…) São assim os professores de desporto e de educação física. Cuidam da pessoa de fora para aumentar a medida, a grandeza, a elegância, e a expressão da pessoa de dentro. (…) Chama-se a isto condição humana, um

templo de luz e razão implantado em cima da natureza.” (Bento, 2006).

3. Enquadramento Profissional

3. Enquadramento Profissional

3.1 Legitimação da Educação Física

Na minha opinião, a Educação Física é importante no quotidiano das crianças/jovens, não só pela prática de atividade física mas também pelo desenvolvimento de outras capacidades motoras e psicossociais.

Atualmente, devido às novidades da tecnologia os jovens têm tendência a ser cada vez mais sedentários. A educação física é o único meio que alguns jovens têm para praticar alguma atividade física, visto que nem todos pertencem a um clube ou sócio de um ginásio. O pouco tempo que existe de prática para algumas crianças já é bom e se esta tende a vir extinguir-se, haverá crianças que terão uma vida completamente sedentária. Um dos objetivos da educação física é incutir aos alunos o gosto pela prática de atividade física fora do contexto escolar, com atividades outdoor ou até mesmo participar no desporto escolar.

Para além destes aspetos, a educação física desenvolve outros parâmetros de carácter muito importante, principalmente em idades da adolescência. Por exemplo, na fase de adaptação do corpo, em que os jovens por obrigatoriedade têm de partilhar balneário e, como tal, esta ajuda a que as crianças aceitem o seu corpo, não tendo complexos dele, nem vergonha de mostrar o mesmo. O espírito de equipa, cooperação e entre ajuda, são aspetos igualmente desenvolvidos nesta disciplina. Estes parâmetros que referi anteriormente, não só são desenvolvidos para terem sucesso na disciplina, mas também são valores que nos ficam incutidos e que nos ajudam a formar como pessoas. Isto porque nos ensina a sermos seres sociais e não seres fechados, sem conivência. É aqui que os adolescentes mais tímidos conseguem de forma gradual se desinibir.

A Educação Física é uma disciplina que visa incutir valores para além do conteúdo que é ensinado como as restantes disciplinas. É a única disciplina em que professor se preocupa constantemente com a evolução do aluno, procura sempre a adaptação entre exercícios consoante o seu grupo de alunos, cada um aprende ao seu ritmo. Nas restantes disciplinas é raro o professor que se preocupa em adaptar o programa aos seus alunos, pois quando existe a

avaliação nas outras disciplinas é igual para todos, independentemente do nível do aluno. O aluno se tiver dificuldade de acompanhamento da matéria terá que procurar ajuda externa, enquanto na educação física isso não acontece.

Cada vez mais a educação física, contribui para a formação não só como alunos, mas sim como seres humanos, pois como já referi desenvolvemos capacidades que por vezes estão escondidas. É nesta disciplina que nos é ensinado a traçar objetivos, a ter ambição por alguma coisa (neste caso ganhar um jogo, por exemplo), desenvolvemos o espírito de equipa que, mais tarde nos será útil quando entrarmos no campo de trabalho, aprendemos a lidar com personalidades diferentes, ensina-nos a adaptarmo-nos aquelas pessoas que têm mais dificuldade, etc.

Assim, concluo que, a Educação Física não é só apenas aquela aula em que os alunos estão meramente a exercitar uma ação motora, mas sim adquirir valores e perspetivas que mais tarde nos poderão ser úteis.

3.2. Aspetos do contexto teórico- Escola Básica e Secundária D. Dinis (contexto institucional/ local)

A Escola Básica e Secundária D. Dinis, que pertence ao Agrupamento de Escolas D. Dinis. O agrupamento foi constituído em 24 de abril de 2013, resultante da agregação da Escola Secundária de D. Dinis com o Agrupamento de Escolas D´ Agrela e Vale do Leça. Encontra-se localizado no norte do país, no Concelho de Santo Tirso e pertence ao distrito do Porto.

Ao longo dos anos, esta foi passando por várias transformações de reconstrução de modo a fornecer aos alunos melhores condições de conforto, segurança e acessibilidade. Dentro destas transformações devemos destacar a reformulação dos espaços desportivos, nomeadamente o pavilhão desportivo, a sala de ginástica. Foi também requalificado o campo de jogos exterior bem como todos os balneários e vestiários.

De um modo geral, a escola oferece a oportunidade dos alunos se inscreverem no Desporto Escolar nas seguintes modalidades: natação, ténis, basquetebol, andebol e voleibol. Para realização de algumas modalidades

(natação e futsal) a escola mantém uma parceria com o Ginásio Clube de Santo Tirso para a prática destas modalidades.

3.3. Contexto funcional- "A minha turma" – (aspetos funcionais/ contexto sala de aula)

É uma turma de 11º ano, constituída por 23 alunos,17 pertencem ao sexo feminino e 6 alunos pertencem ao sexo masculino, do curso de Línguas e Humanidades**.** A média de idades situa-se entre os 16 anos.

Desde a primeira aula prática percebi que era uma turma totalmente heterogénea, por vários motivos. Não só pelo facto de ter experiência na convivência com jovens, mas também porque rapidamente consigo interpretar qual o perfil do aluno e, foi aí que percebi que tinha um grande desafio em mãos e também que entendi que a minha turma se adapta ao real contexto escolar.

Foi momento de reflexão pois no que diz respeito às modalidades que iria abordar durante o ano letivo teria que adaptar o planeamento ao meu contexto uma vez que o sexo feminino está em grande vantagem e, uma das maiores dificuldades que senti foi na abordagem do futsal. Os seis elementos do sexo masculino tiveram uma importância enorme nos jogos desportivos coletivos, uma vez que grande maioria dominava o futsal e o basquetebol foi um motor de ensino-aprendizagem para as raparigas, havendo uma cooperação entre a turma de forma a que o sexo feminino se supera as suas maiores dificuldades.

Posso dizer que na minha turma há várias personalidades, todas elas fortes. Uma turma um pouco peculiar, difícil de lidar em certos momentos mas que criando uma boa ligação e relação são alunos dispostos a colaborar criando um bom clima de sala de aula. O facto de a minha irmã ter exatamente a mesma idade que os meus alunos, de certa forma sinto-me em vantagem pois sei lidar com os alunos e melhor definir as estratégias a utilizar, pois já advenho de uma experiência familiar.

Com o decorrer do aluno, percebi que a minha turma não lidava muito bem com um estilo de "professor autoritário", mas sim dialogando e tentar chamar à razão o aluno. Foi através do diálogo e da compreensão que

conquistei os meus alunos. Um dos pontos positivos desta minha relação com a minha turma/ alunos, foi o facto de me preocupa com eles mesmo fora do contexto sala de aula. Por exemplo, se algum aluno faltava à minha aula, tentava perceber se o aluno se estava bem ou se algo tinha acontecido.

Em suma, é uma turma muito própria, nem sempre fácil de lidar, mas com imensas capacidades não só motoras mas também cognitivas, apenas tem de haver um maior empenho por parte dos alunos nas tarefas propostas.

4. Realização da Prática Profissional

4. Enquadramento Profissional

4.1 Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Para iniciar este processo foi necessário em primeiro lugar uma reunião com a professora cooperante e, com os respetivos membros do núcleo de estágio, no sentido de analisar, interpretar quais os documentos orientadores.

Após a análise e interpretação dos documentos orientadores que nos foram facultados, conclui que estes eram compostos por várias etapas distintas, como por exemplo: a conceção, o planeamento, a realização e avaliação.

4.1.1. Conceção

"Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do ensino." (Bento, 2003).

Para todo o desenrolar desta ação é importante saber, por exemplo, quais as modalidades que seriam abordadas e como abordar. Para isso, foi necessário uma reunião com a PC com o objetivo de recolher toda a documentação realizada no ano anterior, não só aqueles documentos elaborados por nós, mas também os dos nossos colegas, de forma a obter a maior informação possível para assim podermos ajustar de acordo com a nossa realidade/contexto.

Foi-nos orientado pela PC quais os tipos de documentos que teríamos de elaborar, tais como, plano anual de atividades, unidade temática, plano de aula, reflexão de aula, teste teórico, entre outros. Também nos foi dado a conhecer quais seriam as turmas deste ano letivo. Em relação às turmas, como núcleo de estágio ficamos a saber que em uma das turmas existiam alunos com NEE e, assim sendo o meu colega Rui mostrou-se interessado nessa turma. Por fim eu e o José Miguel acabamos por escolher as nossas turmas e não foi um caso

aleatório, pois o José Miguel já tinha conhecimento que a uma das turmas pertencia uma atleta do GCST e assim, o José optou por não escolher essa turma, passando assim esta ficar atribuída a mim.

4.1.2. Planeamento

"Finalmente deve ter-se em atenção que o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo pois evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas." (Bento, 2003).

Segundo (Bento, 2003), o planeamento tem um lugar determinante na condução e regulação dos processos de formação e educação:

- Na orientação do processo de aprendizagem;
- Na apropriação de conhecimentos e habilidades, na formação e desenvolvimento de capacidades;
- Na cativação do comportamento de aprendizagem;
- Na formação consciente e racional dos traços característicos da personalidade.

Para um ensino melhor, não basta saber planear, cabe ao professor estar consciente da sua realidade, do seu contexto, não só no que diz respeito ao conhecimento por inteiro da sua turma para saber ajustar e adotar o seu planeamento, mas também no que requer a nível de condições físicas que a escola fornece para as aulas de educação física.

4.1.2.1 Planeamento Anual

"Mas… *será necessário o planeamento anual*?

Esta pergunta tem a sua razão de ser no facto de os programas e outros materiais apresentarem, de forma cada vez mais clara e para cada ano escolar, os objetivos, a sequência de áreas da matéria e de unidades temáticas, o tempo destinado a cada abordagem e até, (nalguns casos), a linha fundamental da organização didático-metodológica do ensino." (Bento, 2003, p. 66)

Após a primeira reunião com PC, em que nos foi transmitido quais os documentos a elaborar, surge em primeiro plano a elaboração do plano anual. A figura apresentada abaixo demonstra o primeiro plano anual de atividades elaborado por mim.

		Terça-feira – (16:55-18:25h) 90 min			Quinta-feira – (10:15h-11:45h) 90 min	
	Mês	Dia	Modalidade/ Espaço		Dia	Modalidade/ Espaço
1º Período	Setembro	18	Apresentação/ Sala		20	Basquetebol/ Espaço 3
		25	Ginástica Acrobática/ Sala de Ginástica		27	Dia Europeu do Desporto Escolar
	Outubro	2	1º Teste Fitschool/ Espaço 3		4	Basquetebol/ Espaço 2,3
		9	1º Teste FitEscola/ Espaço 3		11	Basquetebol/ Espaço 2,3
		16	Basquetebol/ Espaço 3		18	Basquetebol/ Espaço 2,3
		23	Basquetebol/ Espaço 1		25	Basquetebol/ Espaço 3
		30	Basquetebol/ Espaço 1			
	Novembro	6	Basquetebol/ Espaço 2		1	Feriado
		13	Basquetebol/ Espaço 2		8	Ginástica Acrobática/ Sala de Ginástica
		20	Ginástica Acrobática/ Sala de Ginástica		15	Ginástica Acrobática/ Sala de Ginástica
		23	Teste Teórico			
		27	**Avaliação Acrobática/ Sala de Ginástica**		22	Basquetebol/ Espaço 2,3
					29	Basquetebol/ Espaço 2,3
	Dezembro				6	**Avaliação Final/ Espaço 2,3**
		11	**Avaliação Final/ Espaço 3**		13	**Autoavaliação**
2º Período	Janeiro	8	Basquetebol/ Espaço 1		3	Basquetebol/ Espaço 3
		15	Basquetebol/ Espaço 2		10	Basquetebol/ Espaço 3
		22	**Avaliação Basquetebol 5x5/ Espaço 1**		17	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica
		29	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica		24	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica
					31	Futsal/ GCST
	Fevereiro	5	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica		7	Futsal/GCST
		12	Futsal/ Espaço 3		14	Futsal/GCST
		19	Futsal/ Espaço 3		21	Futsal/ GCST
		26	Futsal/ Espaço 1		28	Futsal/ Espaço 3
	Março	12	2º Teste Fitescola/ Espaço 2		7	2º Teste Fitschool/ Espaço 3
		19	**Avaliação Final Futsal/ Espaço 2**		14	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica
		26	**Avaliação Barra Fixa/ Sala Ginástica**		21	Ginástica(Barra Fixa)/ Sala de Ginástica
					28	**Avaliação Final Futsal/ Espaço 2,3**
	Abril	2	**Avaliação Barra Fixa/ Sala Ginástica**		5	**Autoavaliação**
3º Período	Abril	23	Futsal/ Espaço 3		25	Feriado
		30	Futsal/ Espaço 3			
	Maio	7	Futsal/ Espaço 1		2	Futsal/ Espaço 2,3
		14	**3º Teste Fitschool/ Espaço 2**		9	Futsal/ Espaço 3
		21	**Teste Teórico**		16	**3º Teste Fitescola/ Espaço 2,3**
		28	**Avaliação Final Futsal/ Espaço 2**		23	Ginástica(Paralelas)/ Sala de Ginástica
					30	Ginástica(Paralelas)/ Sala de Ginástica
	Junho	4	**Avaliação Paralelas/Autoavaliação**			

Figura 1 1º Planeamento Anual

Foi na elaboração deste documento que tive o maior impacto com o dever de ser professor. Este foi um dos documentos que exigiu muitas correções por parte da PC e que levou algum tempo até chegar a um documento final. Isto porque apesar de nos ter sido facultado vários documentos normativos e orientadores, a verdade era que não tinha qualquer tipo de experiência da elaboração de um plano anual.

“A elaboração do plano anual de ensino corresponde a uma necessidade objetiva. Com isto não se quer dizer que o programa deva ser copiado de mais uma vez, ou que se elabore mais um plano. Para um ensino eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da ação, durante todo um ano escolar.” (Bento, 2003, p. 66)

Como referi anteriormente, foram nos facultados vários documentos orientadores, nomeadamente o documento abaixo na figura 2 apresenta a distribuição de matéria para o 11º ano e este foi o ponto de partida. Perceber qual era a distribuição de matérias para realizar o plano anual de acordo com ao que estava estabelecido.

11º ano Tema do trabalho: Estudo da prática desportiva dos alunos da Escola Secundária D. Dinis (2º ciclo, 3º Ciclo e Secundário) Aplicar a uma tº de cada nível de ensino.

1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO		
Apresentação	2					2
Aptidão Física	13	Aptidão Física	13	Aptidão Física	11	37
Futsal / Basquetebol	14	Futsal / Basquetebol	14	Futsal / Basquetebol	6	34
Atletismo técnica de corrida de resistência	8	Atletismo técnica de corrida de resistência (Salto em Altura)	6			14
*Natação		Desportos Raquetes Ténis/Badmínton		Desportos Raquetes Ténis/Badmínton	12	12
Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	10	Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	6	Ginástica Acrobática	6	22
Trabalho teórico	4	Teste teórico	4			8
AutoAvaliação	1	AutoAvaliação	1	AutoAvaliação	1	3

Figura 2 Mapa de distribuição de matérias

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.

- Um plano exequível, didaticamente exato e rigoroso,
- que oriente para o essencial,
- com base nas indicações programáticas e em análises da situação na turma e na escola.” (Bento, 2003, p. 67)

Na escola EBSDD é elaborado todos os anos pelo grupo de Educação Física um mapa de distribuição de espaços, ou seja, de acordo com os professores e as suas cargas horárias são distribuídos os espaços. Este documento para mim como EE foi muito útil e facilitador, pois a partir do momento que os espaços estão devidamente distribuídos apenas temos de conjugar a distribuição de matérias com os espaços que nos são atribuídos.

Depois de várias alterações surge o produto final como apresenta abaixo a figura.

GOVERNO DE PORTUGAL

Planeamento Anual - 11ºC

		Terça-feira (16:55-18:25H)					Quinta-feira (10:15-11:45H)				
	Mês	Aula	Dia	Esp	Modalidade		Aula	Dia	Esp	Modalidade	
1º Período	Set	1/2	18		Apresentação		3/4	21	1	Ap. Física	Basquetebol
		5/6	25	1	Ap. Física	Basquetebol	7/8	28		Dia Europeu do Desporto Escolar	
	Out	9/10	2	SG	Ap. Física	G.A.	11/12	4		Ap.Física	Basquetebol
		13/14	9	3	Vaivém	Basquetebol	15/16	11	2,3	Flex. Ombros	Basquetebol
		17/18	16	3	Ext. Braços	Basquetebol	18/19	18	2,3	SH/ Resistência	Basquetebol
		20/21	23	1	Resistência	Basquetebol	22/23	25	3	AF(SH) % MG	Basquetebol
		24/25	30	1	Ap. Física	Basquetebol				Feriado (1 Novembro)	
	Nov	26/27	6	2	Ap.Física	Basquetebol	28/29	8	SG	G.A.	Burpees
		30/31	13	2	Basquetebol	Resistência	32/33	15	SG	G.A.	Resistência
		34/35	20	1	Ap.Física	G.A.	36/37	23		Teste Teórico	
		38/39	27	SG	Resistência	G.A.	40/41	29		Ap.Física	Basquetebol
							41/42	30	1,2	Vaivém	Basquetebol
	Dez	42/43	4	1	Circuito Fitschool	AS Basq.	44/45	6		Corta-Mato Concelhio (Não há aula)	
		46/47	11	1	Av. Vai- Vem/ Autoavaliação		48/49	13	1	% massa gorda	Autoavaliação

	Mês	Aula	Dia	Esp	Modalidade		Aula	Dia	Esp	Modalidade	
2º Período	Jan	53/54	8	1	Ap / Res. 5´	Futsal	51/52	3	SG	Ap. Física	Futsal
		57/58	15	2	Corda	Futsal	55/56	10	3	CF	Futsal
		61/62	22	2	Futsal	Burpees	59/60	17	SG	G.A / BF	
		65/66	29	SG	G.A. / BF		63/64	24	SG	G.A / BF / Corda	
		---------	---	---	----------		67/68	31	2,3	Vai- Vem	Futsal
	Fev	69/70	5	SG	Av. BF			31	GCST	Res. 10´	Futsal
		73/74	12	3	Resistência 12´	Futsal	71/72	7	2,3	TRX	Futsal
		77/78	19	3	Equilíbrio	Futsal	75/76	14	2,3	Kett.	Futsal
		81/82	26	1	Burpees	Futsal	79/80	21	2,3	SH/ Av. CF	Res. 15´
								28	3	Ap.Física	Futsal
	Mar	87/88	12	2	Entrega TT/ Fut	Ext. Braços					
		91/92	19	2	Futsal / Vai- Vem		85/86	7	3	Ap.Física	Futsal
		95/96	26	1	Trabalho Teórico - Apresentaç		89/90	14	SG	GA/ PA / BM	
							93/94	21	SG	GA/ PA	
							97/98	28	2,3	Avaliação Final Futsal	
	Abr	99/100	2	SG	AV. PA		101/102	4	SG	% MG	Autoavaliação

		Aula	Dia	Esp	Modalidade		Aula	Dia	Esp	Modalidade	
3º Período	Abr	103/104	23	1	Equilíbrio/Corda	Badminton	105/106	26	1	BM	Badminton
		107/108	30	1	Kett.	Badminton					
	Mai	111/112	7	1	AV. CF	Badminton	109/110	3	1	SH/Burpees	Badminton
		115/116	14	1	Badminton/ TRX		113/114	10	SG	Teste Teórico	
		119/120	21		GA		117/118	17	SG	GA/ Ext. braços	
		123/124	28	SG	Avaliação GA (coreografia)		121/122	24	2,3	Vaivém/ Ombros	Badminton
							125/126	31	2,3	Avaliação Sumativa Badminton	
	Jun	127/128	4	1	% massa gorda	Autoavaliação					

Figura 3 Plano anual de atividades 11ºC

Após várias reformulações, surge o produto final. Este é um processo complexo no qual eu tive algumas dificuldades porque existe sempre pequenas alterações. Apesar de este ser o plano anual pelo qual me orientei ao longo do ano letivo, este apenas está finalizado a nível de estrutura, pois consoante as aulas, consoante a processo de aprendizagem dos alunos este foi sofrendo pequenas alterações, por exemplo, alterações em algumas datas de avaliações, alterações nas datas dos teóricos, entre outros ajustamentos.

Este é sem dúvida um documento muito importante, pois é a base orientadora para todo o ano letivo. Este documento permite ao professor ter uma noção de tempo na abordagem das matérias e, outra utilidade muito grande do planeamento anual, é o facto de permitir ao professor uma condução do ritmo do ano letivo.

Assim, com uma elaboração adequada, sistematizada e objetiva do planeamento anual, permitiu que de seguida tivesse ferramentas para a elaboração da unidade temática e posteriormente o plano de aula.

4.1.2.2. Planeamento da Unidade Temática

A unidade temática é a ponte entre o planeamento anual e o plano de aula. “As unidades de matéria e de ensino são planificadas pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas.” (Bento, 2003, p. 75)

Assim, de acordo com (Vickers, 1990) existem 3 fases distintas preparação de uma Unidade Temática:

a) Fase de análise;
b) Fase da tomada de decisão;
c) Fase da aplicação.

Todas estas fases nos transportam para um determinado tempo, isto é, primeiramente e o mais importante aspeto é o conhecimento aprofundado da turma, ajustar a unidade temática, objetivos alcançar, de acordo com a realidade que temos. Por exemplo, na realização da UT de basquetebol apenas inseri o jogo 3x3, pois foi uma tomada de decisão que tive depois de me aperceber até onde poderia trabalhar. Como qualquer outro documento, este ao longo do ano vai sendo ajustado e feitas algumas alterações, por exemplo, no prolongamento da exercitação de alguma habilidade técnica, como poder consolidar certa habilidade antes do que estava estabelecido.

“Um planeamento adequado de unidades temáticas tem que ser algo mais do que a distribuição da matéria pelas diversas aulas, tem que ser a base para uma elevada qualidade e eficácia do processo real de ensino. Pode formular-se como postulado o seguinte:

O planeamento da unidade temática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria «em si mesma» - a abordar nela- mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos, pelo que deve, sobretudo, explicitar as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula.” (Bento, 2003, p. 78)

“Um planeamento do ensino a longo prazo, centrado na conceção didática da unidade temática, cria os melhores pressupostos para a realização do ensino, para a formação racional e consciente de conhecimentos e competências fundamentais, para um trabalho contínuo e sistemático no processo da educação e para a utilização mais eficaz do tempo disponível.” (Bento, 2003, p. 87)

Assim, a elaboração da UT, para além de me ajudar para a elaboração do plano de aula, nomeadamente na definição dos objetivos para cada aula, esta de acordo com o meu contexto de sala de aula, ajudou-me a sistematizar e a organizar o ensino aprendizagem.

4.1.2.3. Plano de aula

“A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor.” (Bento, 2003, p. 101)

Sem dúvida que é no plano de aula que o professor deposita o seu conhecimento, enquadra os objetivos e prepara a aula de forma harmoniosa para que os alunos tenham o máximo proveito dela.

“Estas aulas exigem uma boa preparação. Devem estimular os alunos, no seu desenvolvimento. Devem ser também horas felizes para o professor, proporcionando-lhe sempre alegria e satisfação renovadas na sua profissão.”

“Neste sentido toda a aula tem que ser pensada e confrontada ainda mais profundamente com as questões que se prendem com a sua preparação.

Antes de entrar na aula o professor já tem um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais.” (Bento, 2003, p. 102)

Inicialmente a maior dificuldade que apresentei na elaboração do plano de aula foi na definição de objetivos e definir qual a função didática. Isto porque me preocupava com o ensino dos meus alunos de forma a que os mesmos obtivessem o maior proveito da aula, mas para haver aprendizagem tem de haver disponibilidade dos alunos e, por vezes a disponibilidade dos meus alunos não era 100% o que fazia com que muitas vezes me levou a não cumprir o plano na sua totalidade.

"Mais uma vez e, para não deixar de ser diferente das restantes aulas os alunos chegaram novamente atrasados, sendo que houve um esclarecimento inicial relativamente aos trabalhos de grupo e assim sendo a aula que era suposto iniciar às 10.20h, iniciou às 10.35h. Este atraso significativo e constante dos alunos faz com que a aula se torne mais curta, o que leva à menor aprendizagem e tempo motor na mesma."

"…Deste modo, e como foi o caso de hoje, a falta de assiduidade e cumprimento por parte dos alunos faz com que a aula seja condiciona e que as suas aprendizagens também, como por exemplo, apenas havia um grupo de ginástica completo para conseguir trabalhar na coreografia e na tomada de decisões, os restantes grupos apenas se encontravam com três ou quatro elementos, sendo que três alunas se encontravam com dispensa da aula.
Todas estas condicionantes, a meu ver, dificultam grande parte do meu trabalho e na minha forma de estar na aula, pois planeio e estruturo uma aula para os 23 alunos e termino sempre por desfazer em parte aquilo que tinha em mente. Isto faz que eu perca a confiança do meu trabalho, disperse mais e me sinta um pouco desorientada na organização de algumas tarefas, pois esta é uma turma em que dada a autonomia de trabalho para agilizar de melhor forma a aula estes acabam por dispersar e não se empenharem como é suposto fazerem."

"*…Por motivos de força maior e, devido ao incumprimento de prazos relativamente ao trabalho teórico, os alunos saíram 10 minutos mais cedo da aula para aplicação de questionários, o que fez com que aula fosse de 40 minutos e não de 75 minutos devido ao atraso dos alunos. Este tipo de acontecimentos condiciona imenso a aprendizagem dos alunos e, cabe-me a mim tentar gerir da melhor forma a aulas sem deixar que o nervosismo me prejudique."* (Reflexão da aula 21 Março

Casos	Soluções/opções de intervenção:	Opção mais adequada
Nº1: Atrasos constantes dos alunos	1ª- Esperar que todos os alunos se reúnam no pavilhão para iniciar a aula: informação acerca do que irão realizar na aula, assuntos a tratar, etc; 2ª- Inicio a aula com os alunos pontuais e, à medida que os alunos vão chegando vou retomando as informações acerca da aula; 3ª- A aula inicia com os alunos que estão presentes. Os alunos que chegam atrasados dirigem-se para a actividade que está a decorrer, no final da aula aproveitar para transmitir alguma informação importante para aqueles que não foram pontuais.	Ao longo das aulas, apercebi-me que a melhor estratégia a usar seria a 3ª opção de modo a não prejudicar os alunos pontuais e, os alunos constantemente atrasados percebam que as tarefas iniciam com ou sem a sua presença.

Figura 4Problemas/dificuldades que foram surgindo durante as aulas e respetivas soluções

Apesar do professor antes da aula ter a imagem de como irá decorrer a aula, acaba por haver sempre imprevistos ou "obstáculos" proporcionados pelos alunos e cabe ao professor saber adaptar o plano de aula consoante a sua realidade no momento. Cabe ao professor saber as usar as ferramentas que tem para saber contornar certas dificuldades que vão surgindo.

"Uma aula é um trabalho duro para o professor. Significa cinquenta minutos de atenção concentrada e de esforço intenso. Requer emprego das forças volitivas para levar por diante o conceito planeado, mas também mobilidade, flexibilidade de reação, adaptação rápida a novas situações." (Bento, 2003, p. 101)

4.1.3. Modelos de ensino

Atualmente devido à variedade de informação que existe, métodos e até estratégias de ensino, nenhum deles funciona como receita, pois temos que nos convencer que não são os modelos que ensinam, mas sim o professor. Cabe ao professor escolher o melhor modelo que se adequa ao seu contexto e realidade, consoante a sua turma.

Em particular no nosso estágio, o acompanhamento do lado profissional (PC) é rico em experiências, é um conhecimento profissional, estratégico que

funciona num acompanhamento tão eficaz, corroborado por um entendimento comum e discutido com a representante da faculdade, conduziu-nos não só para a utilização na sua pureza dos modelos, mas sim a adoção dos mesmos para a situação concreta que temos de resolver.

Assim, na modalidade de basquetebol optei por adotar o modelo de ensino dos jogos para a sua compreensão.

"Uma boa tomada de decisão depende de uma boa leitura da situação, e esta, por sua vez, depende das competências de busca, de antecipação, de saber o que procurar e onde procurar." (Mesquita, 2015).

Visto a minha turma ser composta em grande maioria pelo sexo feminino, esta seria a melhor estratégia a adotar, pois era uma turma que não dominava a modalidade basquetebol. Assim sendo, parti do princípio de que os alunos ao entenderem o porquê de certas ações teriam melhores respostas face aquilo que fosse pedido ao longo das aulas. Por outro lado, em casos mais específicos, como por exemplo, em situações analíticas optava pela instrução direta numa primeira fase e só depois explicava o porquê daquele exercício em questão, o que às vezes nem era necessário pois com o desenrolar das aulas os alunos conseguiam perceber a finalidade do mesmo.

4.1.3.1. Modelo de Instrução Direta

Este foi um dos modelos que me seguiu em praticamente todas as modalidades, quer nas modalidades coletivas quer nas modalidades individuais.

Devido a vários comportamentos desviantes da turma, por vezes esta foi a melhor solução a adotar, não só para haver uma melhor gestão e organização das tarefas, bem como quando pretendia exemplificar alguma habilidade técnica, exercícios critérios ou introduzir algum conteúdo novo.

Com este modelo, ao longo do ano foi me permitindo que houvesse melhor gestão da aula de modo a que turma não tivesse comportamentos fora da tarefa, o que era frequente. Outro motivo pelo qual adoptei este modelo face ao contexto que me encontrava pretendia-se ao facto da turma não só dominarem termos básicos das modalidades, mas também à inexistência de

cultura desportiva.

"… Neste domínio, o professor realiza o controlo administrativo, determ0fyyyyyyyinando explicitamente as regras e rotinas da gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos.

Na aplicação do MID durante uma aula de Educação Física, existem algumas tarefas que o professor tem de realizar obrigatoriamente e e das quais Rosenshine (1983) destaca: revisão da matéria previamente aprendida, apresentação de novas habilidades ou do conteúdo em geral, monitorização elevada da atividade motora dos alunos e avaliações/correções sistemáticas em referência aos objetivos delineados." (Mesquita, 2015, p. 48)

4.1.3.2. Modelo de Ensino de Jogos para a Compreensão (TGfU)

Este modelo foi utilizado na modalidade de basquetebol e futsal. Como o próprio nome indica é o modelo que exige a compreensão por parte do aluno e não se centra apenas na ação motora em si, numa habilidade técnica por exemplo. Face à turma que tive achei por bem adotar esta estratégia, pois o meu objetivo não era apenas concretização e a aprendizagem de certas habilidades técnicas, táticas, mas sim o aluno entender o porquê de certa ação.

"No essencial, os proponentes pretendiam que a atenção tradicionalmente das habilidades básicas de jogo, ao ensino das técnicas isoladas, fosse deslocada para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática de jogo." (Mesquita, 2015)

"… Os elementos "conceito de jogo" e "pensar estrategicamente" substituem os antecessores de "apreciação de jogo" e "consciência tática", para vincarem melhor uma ligação entre o conhecimento declarativo e o processual, indo além da mera transmissão-aquisição de conhecimento das regras e outros aspetos, para visar o conhecimento situado e o uso dos conceitos no jogo." (Mesquita, 2015)

Com este modelo, conclui que para além de estimular o pensamento cognitivo dos alunos e ponderarem as suas tomadas de decisão, este tipo de modelo fez com que os meus alunos que embora com as dificuldades que

apresentavam, conseguiram dar resposta aquilo que eu pretendi ao longo da aulas.

4.1.4. Gestão da aula

4.1.4.1. Gestão do tempo de aula

Numa fase inicial, este foi sem dúvida o meu maior momento em que obtive mais dificuldades. O facto de ter um turma extremamente conversadora e com comportamentos desviantes, fazia com que perde-se imenso tempo por exemplo, na instrução de algum exercício critério e, o facto de perder tempo em algo que não era suposto fim com que por vezes o tempo passasse e quando olhava para o relógio já tinha pelo menos perdido 10 minutos que me iriam fazer falta para o resto da aula

"… Um dos aspetos que tenho que melhorar nas aulas é a gestão do espaço, isto é, aproveitar ao máximo o espaço que me é facultado. Isto porque mais uma vez, apenas utilizei uma tabela de basquetebol quando ainda sobrava outra. Tenho de ter mais em atenção estes aspetos pois, apesar de estar planeado que os alunos que estavam em espera fariam observação dos colegas não implica que grande parte da turma esteja parada a realizar observação, porque foi o que efetivamente aconteceu. Penso que este se deve ao facto de estar demasiado focada na aprendizagem dos alunos do que propriamente na sua atividade física em si, mas tenho este tipo de atitudes inconscientemente pois preocupo-me com atividade física dos alunos, mas o fator aprendizagem e os alunos perceberem o porquê do que estão a fazer e o poder de observar o comportamento dos colegas fala mais alto." (Reflexão de aula 6 Novembro).

Ao longo do tempo e com maior conhecimento da turma este problema foi sendo solucionado, mas o que mais contribuiu para a solução deste problema foi a observação das aulas dos meus colegas de estágio. Pois era aqui que eu tinha o poder de observar, registar quais as estratégias que os meus colegas adotavam na sua gestão de aulas. Era aqui que eu também

aprendia com os erros dos meus colegas e tentava não procurar aquela solução na minha turma.

4.1.4.2. Instrução

Claramente que a instrução está ligada à gestão do tempo de aula. Este é um problema que surge nas primeiras aulas, pois preocupava-me que os alunos retivessem ao máximo toda a informação que eu estava a transmitir num determinado momento e, por vezes, como já referi anteriormente isso fazia com que se perde algum tempo durante a aula.

Com o passar do tempo e em ajuda com a PC fui conseguindo contornar este problema, tornando-me mais sucinta e objetiva naquilo que queria transmitir e, adotei uma estratégia sugerida também pela PC, introduzir no plano de aula onde se encontrava a estrutura da tarefa colocar palavras-chave de forma a que o meu discurso se torna-se mais objetivo e curto.

Nº2: Tipo de feedback	1ª- A exposição/prelecção, segundo (Posner, 2015) a exposição deve ser planeada para que se centre nos aspectos fundamentais do assunto a tratar, exigindo um conhecimento aprofundado da matéria em apreço. 2ª- a demonstração, segundo (Mesquita, 2015) a demonstração em parceria com a exposição, assume no âmbito das atividades desportivas um papel fundamental, na medida que possibilita a visualização por parte do praticante(s) do(s) movimento(s) a efectuar. 3ª- o questionamento é um dos métodos verbais mais utilizados pelos professores (...) A sua importância pedagógica deve ser objecto de reflexão. (Mesquita, 2015)	De acordo com as pequenas particularidades da minha turma, os métodos mais eficazes a nível de feedback são: a demonstração e o questionamento.
Nº3: Captar atenção dos alunos no momento de instrução	1ª- Tom de voz maior para que os alunos me oiçam; 2ª- Chamo os alunos ao meu encontro e permaneço em silêncio até que todos os alunos estejam atentos; 3ª- Sentar os alunos no chão e permanecer e silêncio até que todos estejam atentos.	Esta é uma turma que mantém constante conversas paralelas quando o professor se encontra no momento de instrução, então a melhor estratégia a usar é o chamamento dos alunos e em seguida permanecer em silêncio até que todos estejam atentos.

Figura 5 Figura 4Problemas/dificuldades que foram surgindo durante as aulas e respectivas soluções

4.1.5. Avaliação

"Análise e avaliação implicam a posterior reprodução mental (podendo e, por vezes, devendo ir até ao registo escrito) daquilo que se passou durante o ensino e a avaliação da sua qualidade." (Bento, 2003)

Como qualquer estudante estagiário curioso, esta seria aquela fase que despertava maior curiosidade da minha parte. Este é um dos momentos mais importantes não só para aluno, que é quando existe o culminar de todas as abordagens aprendidas ao longo do período ou do ano letivo. A avaliação é um processo complexo, reflexivo, não só naquele momento, mas sim aulas após aula. Uma avaliação não existe apenas para classificar ou rotular um aluno, mas sim permite ao professor perceber qua foi a respetiva evolução do aluno ao longo do ano e é através desse processo reflexivo e analisador que surge a avaliação.

"Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática profissional.

A análise e avaliação ligam-se, em estreita retroação, à planificação e realização. Nenhuma destas três atividades é dispensável, se o professor pretender assumir corretamente as suas funções." (Bento, 2003, p. 175)

4.1.6. Observação das aulas do núcleo de estágio

A observação das aulas dos meus colegas no núcleo de estágio foi um dos maiores momentos de partilha e discussão entre os três. Com a observação das aulas, não só desenvolvia a capacidade de reflexão acerca das minhas aulas, assim conseguia transmitir feedback das mesmas para os meus colegas, no intuito de melhorar, quer nos pontos negativos bem como nos pontos positivos.

Todo o processo de observação foi algo que contribuiu muito para o meu processo de evolução como EE, porque era neste preciso momento que eu conseguia me aperceber como guiar para a minha aula, quer no sentido de adotar melhores estratégias, bem como aprender com as lacunas que

aconteciam nas aulas dos meus colegas.

Um dos aspetos que eu concentrava mais nas aulas dos meus colegas, era observar o modo como eles geriam o espaço e o tempo de aula porque era algo que no início apresentei imensas dificuldades. Esta dificuldade, não só se devia ao choque com a realidade, mas também porque o nervosismo me atrapalhava muito. Por vezes estruturava a tarefa no plano de aula e, na hora da ação devido ao nervosismo, ao facto de faltarem alunos e termos de adaptar as situações isso foi um dos pontos que tive maior dificuldade e que só com a prática é que fui melhorando e superando estas dificuldades.

Assim, a observação das aulas do núcleo de estágio é um momento muito enriquecedor não só para quem está a observar, mas sim também para o EE que está a ser observado, pois é aqui que existe o maior momento de partilha e discussão que contribuiu para a avaliação de cada EE.

4.2 Participação na escola e Relações com a escola e a comunidade

Neste ponto pretendo mencionar todas as atividades extracurriculares que participei na escola EBSDD, que promoveram para a minha melhor integração na comunidade escolar. Tais como, dia Dia Europeu do Desporto na escola, “Open Day” e por último, o jantar Queirosiano.

Nestas atividades não me foram estabelecidas funções no que diz respeito à dinâmica e elaboração das mesmas, estas atividades promoveram sim uma maior integração na comunidade escolar, bem como o funcionamento de cada atividade. A EBSDD é uma escola que promove a escola ativa, de forma a proporcionar aos alunos variadas atividades relacionadas com a atividade física e desporto. A atividade na qual eu senti maior envolvimento com a comunidade da escolar, foi no “Jantar Queirosiano”, talvez por ter sido prestes no término do ano letivo e contextualizado neste tempo, era de esperar que as ligações já se encontravam num nível bom. Pois foi aqui que me apercebi da minha ótima relação com os meus alunos e, na minha opinião, todos os momentos fora do contexto de sala de aula permite uma maior relação e ação entre professor e aluno. Neste caso, para mim como EE este relação permitiu-me com que eu conhecesse melhor os meus alunos o que futuramente

me ajudou na forma como lidar com eles em contexto de aula.

“Os autores supracitados defendem, ainda, que a aprendizagem ocorre para além dos contextos pedagogicamente estruturados, daí a importância de colocar os alunos estudantes no espaço real de ensino, como seja a própria comunidade educativa, da qual fazem parte não apenas os alunos da sua turma, mas também os outros professores, os outros alunos, os auxiliares de ação educativa, os pais, etc. É neste contato que o estudante estagiário conhece os contornos da profissão, tornando-se, pouco a pouco, um membro dessa comunidade educativa, denominada, por Lave e Wenger (1991), de comunidade prática.” (Batista & Queirós, O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional, 2013)

Todas estas experiências vividas fora do contexto de aula são extremamente importantes, servem como aprendizagem não só como professor mas também a nível pessoal.

4.3 Reuniões

Finalizando agora com este ponto estas reuniões foram mais um momento de aprendizagem, pois como aluna sempre tive a curiosidade em perceber como funcionavam as mesmas.

Apesar do papel pouco ativo que tive nas reuniões aprendi qual a dinâmica de uma reunião de avaliações finais. É aqui que existe uma reflexão acerca do aluno por parte dos professores, nomeadamente na elaboração das grelhas de avaliação. Este é um documento importante para as reuniões, pois é com os variados ícones que foram avaliados que justificavam a nota de cada aluno.

Embora, como já referi anteriormente, não ter tido um papel muito ativo, foi outro momento de aprendizagem, principalmente após a primeira reunião intercalar, permitiu-me como EE conhecer melhor os alunos, a forma como funcionavam e agiam nas restantes disciplinas.

5. Conclusões

5. Conclusões

Chegamos assim ao fim de uma longa caminhada... Caminhada essa que teve várias fases, boas e más, repleta de aprendizagens para o futuro.

Inicialmente sempre senti bem presente que este seria um ano que iria exigir muito de mim, disponibilidade, motivação e cooperação com os meus colegas. No entanto, onde notei maior impacto foi na fase de adaptação ao meio escolar, dado ser muito diferente estarmos inseridos na escola como alunos e, de repente deparamo-nos com a situação de estudante/professor estagiário, adotamos um comportamento totalmente diferente. Daí a importância desta fase de estágio ser uma prática de ensino supervisionada, pois nesta fase o professor cooperante desempenha um papel deveras importante, não só no acompanhamento de todo o processo, mas também na forma como nos integrar na comunidade escolar. Este foi algo muito positivo, pois para além de sermos apresentados desde o início à comunidade escolar foi-nos permitido usufruir das infraestruturas da mesma, nomeadamente um espaço que sempre utilizamos imenso foi a biblioteca. De outro modo para proceder à nossa integração foi essencial a nossa presença nas atividades escolares.

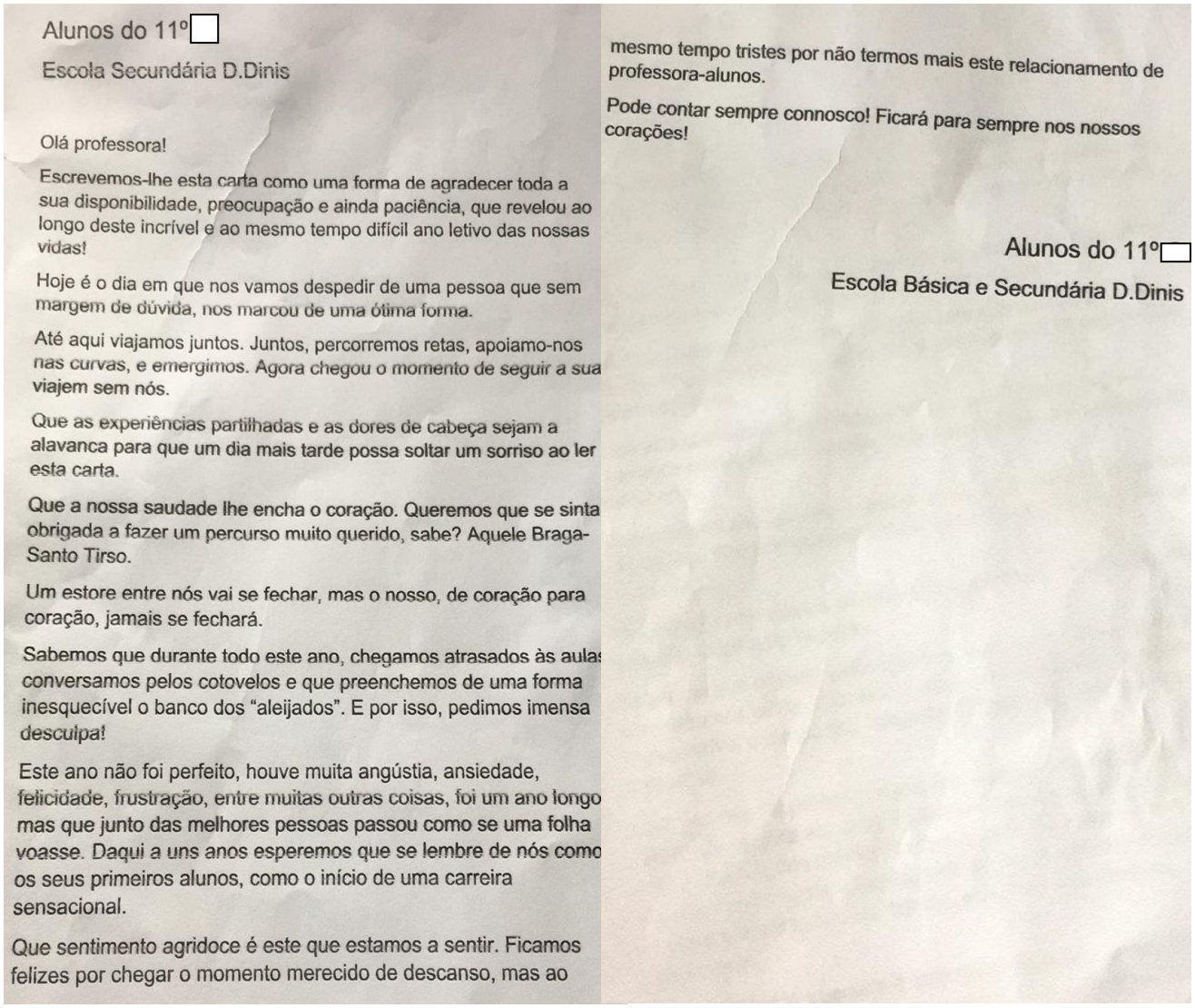
Relativamente a todo o processo de estágio e, deixando um pouco de parte a minha turma e a minha experiência com ela, a maior dificuldade que obtive ao longo de todo este ano foi na gestão do meu estágio juntamente com o fator trabalho e distância. Temos sempre de saber definir prioridades e, todas elas estavam bem definidas até chegar ao momento de as aplicar e foi aqui que houve aspetos menos positivos. Todo este processo árduo não chegaria ao seu termo se não tivesse como pilar a nossa professora cooperante Manuela. Para além de nos transmitir os melhores conhecimentos é a ela que devo agradecer se permaneci neste estágio até ao fim. Agradecer pela sua compreensão, tolerância, paciência e por nunca ter desistido do seu núcleo apesar das várias lacunas apresentadas. O facto de sermos um núcleo de estágio unido ajudou-nos nos momentos mais difíceis.

De uma forma geral, encaro este estágio como a maior aprendizagem que tive até hoje e uma delas é: saber ter tempo para tudo. Saber organizar e gerir as situações da melhor forma possível para conseguir ultrapassar barreiras; saber que as decisões que tomamos nos irão prejudicar ou beneficiar e que mais tarde os nossos erros terão as suas consequências as quais teremos que assumir.

Assim, e para terminar, acredito que deixei a minha marca não só os meus alunos mas também nos alunos das restantes turmas de uma forma positiva, pois estabelecemos uma relação muito positiva.

São esses momentos que levo comigo. O “Ser professor” vai muito mais além do que ensinar modalidades, fórmulas matemáticas e contar os nossos antepassados, ser professor é muito mais que ser professor. E, para um bom desenrolar de ensino-aprendizagem é muito importante a relação entre professor-aluno e esta mesma relação irá conceder um bom clima de aprendizagem.

Agora assim, para terminar despeço-me deste relatório da melhor forma com uma “Carta de Despedida” escrita pelos meus queridos alunos, do 11ºC.



Alunos do 11º□

Escola Secundária D.Dinis

Olá professora!

Escrevemos-lhe esta carta como uma forma de agradecer toda a sua disponibilidade, preocupação e ainda paciência, que revelou ao longo deste incrível e ao mesmo tempo difícil ano letivo das nossas vidas!

Hoje é o dia em que nos vamos despedir de uma pessoa que sem margem de dúvida, nos marcou de uma ótima forma.

Até aqui viajamos juntos. Juntos, percorremos retas, apoiamo-nos nas curvas, e emergimos. Agora chegou o momento de seguir a sua viajem sem nós.

Que as experiências partilhadas e as dores de cabeça sejam a alavanca para que um dia mais tarde possa soltar um sorriso ao ler esta carta.

Que a nossa saudade lhe encha o coração. Queremos que se sinta obrigada a fazer um percurso muito querido, sabe? Aquele Braga-Santo Tirso.

Um estore entre nós vai se fechar, mas o nosso, de coração para coração, jamais se fechará.

Sabemos que durante todo este ano, chegamos atrasados às aulas conversamos pelos cotovelos e que preenchemos de uma forma inesquecível o banco dos "aleijados". E por isso, pedimos imensa desculpa!

Este ano não foi perfeito, houve muita angústia, ansiedade, felicidade, frustração, entre muitas outras coisas, foi um ano longo mas que junto das melhores pessoas passou como se uma folha voasse. Daqui a uns anos esperemos que se lembre de nós como os seus primeiros alunos, como o início de uma carreira sensacional.

Que sentimento agridoce é este que estamos a sentir. Ficamos felizes por chegar o momento merecido de descanso, mas ao mesmo tempo tristes por não termos mais este relacionamento de professora-alunos.

Pode contar sempre connosco! Ficará para sempre nos nossos corações!

Alunos do 11º□

Escola Básica e Secundária D.Dinis

Figura 6 Carta dos alunos 11ºC

6. Referências Bibliográficas

6- Referências bibliográficas

Barros, M. d. (2016). *Um caminho de (trans)formação enquanto pessoa e profissional .*

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Batista, P. (s.d.).

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós, *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 37-38). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Edits.), *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (p. 36). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte, LDA.

Bento, J. O. (2006). O Testemunho de uma Professora Estagiária para um Professor Estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. In P. Q. Paula Batista. FADEUP.

Ferreira, C. (2013). O testemunho de uma professora estagiária para um professor estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. In R. Rolim, P. Queirós, & P. Batista, *Olhares sobre o Estágio Profissional sobre a Educação Física* (pp. 113-114). Porto: Faculdade de desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, A. R. (2015). *Pedagogia do Desporto.* Faculdade de Motricidade Humana.

Paula Batista, P. Q. (2015). *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física.* FADEUP. Posner, F. &. (2015). O feedback pedagógico. In A. R. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (p. 94).

Faculdade de Motricidade Humana.

Resende, R., Carvalho, M., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade Profissional Docente: influência do conhecimento

profissional. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 150-151). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rodrigues, E. (2013). Ser Professor Cooperante: das funções aos significados. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física* (p. 93). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rolim, R. (2013). Revisitar o baú de orientador de estágio: indagações, reflexões e retalhos sobre a supervisão do estágio profissional. In R. Rolim, P. Queirós, P. Batista, R. Rolim,

P. Queirós, & P. Batista (Edits.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (p. 60). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sérgio, M. C. (2014). Formação de Professores e Prática Pedagógica: um diálogo possível. In R. Rolim, P. Queirós, & P. Batista, *Formação inicial de Professores: Reflexão e Investigação da Prática Profissional* (p. 17). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Vickers. (1990).

7. Anexos

7- Anexos

Guião trabalho teórico da Disciplina Educação Física

Tema: Estudo da prática desportiva dos alunos da Escola Secundária D. Dinis (2º ciclo, 3º Ciclo e Secundário). Comparar com as recomendações da União Europeia e com a Organização Mundial da Saúde.

Datas de realização e entrega:

Projeto do trabalho – 1 Fevereiro 2019

Versão escrita – 12 Março 2019

Envio do Powerpoint - 19 Março 2019

Apresentação e Defesa oral – 29 Março 2019

Entrega em papel no dia da aula de EF e em formato digital para endereço mmrm@ddinis.net

Normas:

- Máximo 10 páginas
- Tipo de letra: Arial;
- Tamanho 12; Espaçamento: 1,5; Margens: 3cm
- Imagens; Tabelas; Quadros com legenda obrigatória

Estrutura Projeto trabalho

- Índice
- Apresentação de 5 fontes bibliográficas
- Questionário para aplicar nas turmas

Estrutura trabalho escrito

- Capa: (título, nome, turma e ano, nome da escola, nome dos Professores, data e local);
- Índice;
- Introdução (ideia geral do que vai ser abordado no trabalho;)
- Desenvolvimento (Conceitos; Definições; estudo comparativo dos alunos da ESD.Dinis com a OMS e EU;Testemunhos reais)
- Conclusão
- Referências Bibliográficas

Guião trabalho teórico da Disciplina Educação Física

Tema: Estudo da prática desportiva dos alunos da Escola Secundária D. Dinis (2º ciclo, 3º Ciclo e Secundário). Comparar com as recomendações da União Europeia e com a Organização Mundial da Saúde.

Datas de realização e entrega:

Projeto do trabalho – 1 Fevereiro 2019

Versão escrita – 12 Março 2019

Envio do Powerpoint - 19 Março 2019

Apresentação e Defesa oral – 29 Março 2019

Entrega em papel no dia da aula de EF e em formato digital para endereço mmrm@ddinis.net

Normas:

- Máximo 10 páginas
- Tipo de letra: Arial;
- Tamanho 12; Espaçamento: 1,5; Margens: 3cm
- Imagens; Tabelas; Quadros com legenda obrigatória

Estrutura Projeto trabalho

- Índice
- Apresentação de 5 fontes bibliográficas
- Questionário para aplicar nas turmas

Estrutura trabalho escrito

- Capa: (título, nome, turma e ano, nome da escola, nome dos Professores, data e local);
- Índice;
- Introdução (ideia geral do que vai ser abordado no trabalho;)
- Desenvolvimento (Conceitos; Definições; estudo comparativo dos alunos da ESD.Dinis com a OMS e EU; Testemunhos reais)
- Conclusão
- Referências Bibliográficas

Teste Teórico de Educação Física			**Duração:** 90 min.
23 de novembro de 2018	**Turma:**	**Professor: Rui Costa**	
Nome:			**Nº**
Encarregado de Educação:		**Classificação:**	

Leia com atenção todas as questões antes de responder.

- O teste é composto por 5 grupos, relativos a cada unidade temática: Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física, Desportos Individuais (Ginástica Acrobática e Corrida de Resistência), Desportos Coletivos (Basquetebol) e Importância da Educação Física no currículo escolar.
- O teste é composto por 4 tipos de questões: Verdadeiro ou Falso, Escolha Múltipla, Resposta rápida e Resposta de desenvolvimento (20 valores).

Grupo 1: Aptidão Física - (5 Valores)

1. Coloca Verdadeiro (V) ou Falso (F) no espaço em branco (3 valores – 0,3 valores para cada resposta correta).

1.1. As extensões de braços fazem parte do Circuito *Fitschool (CFS)* _____

1.2. Na segunda estação deves realizar o teste do equilíbrio (CFS)_____

1.3. Nos "Burpees" é realizada a flexão de braços (CFS) _____

1.4. No teste isolado do lançamento da bola medicinal, a bola não deve passar a linha de referência (CFS) _____

1.5. Na posição de agachamento no TRX devo manter os braços em extensão (CFS)

1.6. O salto à corda é realizado na estação 4 (CFS)_____

1.7. O teste vaivém é considerado um teste de esforço máximo_____

1.8. No teste do vaivém a distância percorrida é de 25m e deves tocar na linha antes do sinal sonoro. _

1.9. No teste de extensões de braços do circuito "FITescola" não é necessário respeitar a cadência___

1.10. O aparelho apresentado na figura 1 é um "Kettlebell" _____



Figura 1

1

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D.DINIS Santo Tirso

11ºC
Ano Letivo 2018/2019
Aula 111 e 112

Professores: Daniela / Manuela Machado	**Duração:** 75 min **Data:** 23-05-2019 **Nº de Alunos:** 23	**Objetivo/Função didática:** melhorar a aptidão física/ Exercitação; Exercitação da coreografia final de grupo. **Unidade Temática:** Ginástica 20/24	**Local:** EBSDD Sala de ginástica	**Material:** Praticável

Parte	Tempo	Objetivo específico	Componentes críticas	Estrutura da tarefa
Inicial	5' 10:20H	Perceber qual será o funcionamento da aula; Identificar os conteúdos a abordar.	Permanecer em silêncio e ouvir a explicação do professor Atenção do aluno Intervenção do aluno Caderno diário	**Explicação inicial** Explicar o funcionamento da aula; Questionamento sobre o ponto de situação do grupo relativamente à coreografia final do grupo: música, tema e figuras; Enviar coreografia e música para Professora Manuela.
Fundamental	10'	Melhorar a capacidade aeróbia; Realizar trabalho cardiovascular; Realizar trabalho de mobilidade articular e coordenação;	Controlar a respiração Não parar de correr Realizar os movimentos que o professor indica: rotação dos MS; elevação dos MI alternadamente.	A turma distribuída pelas pistas do praticável realiza os seguintes exercícios: corrida, rotação de MS, Elevação de MI, afundos a caminhar; saltos de coelho; carrinho de mão; rolamento à frente/salto de gato; agachamento com salto. Alunos divididos por filas realizam os seguintes exercícios: 45 seg prancha, 20 flexões e 20 burpees.
	45'	Dar continuidade à elaboração da coreografia final de ginástica acrobática; Ajustar a coreografia à música escolhida.	Ocupação racional do praticável; coordenação no monte e desmonte; elementos de ligação adequados; coordenação entre música e coreografia.	Os alunos divididos nos grupos da coreografia final, organizam-se ficando separados ordenadamente pelo praticável; Todos os grupos nesta aula têm de ter a coreografia definida acompanhada de música.
	15'	Exercitar a coreografia final, simulando o momento de avaliação.	Ocupação racional do praticável; coordenação no monte e desmonte; elementos de ligação adequados; coordenação entre música e coreografia.	Após o tempo de exercitação em espaço reduzindo, cada grupo apresenta a coreografia ao resto dos colegas, simulando o momento de avaliação.
Final	5' 11:30H	Retorno à calma; Fazer o balanço geral da aula.	O aluno permanece atento e regista informações dadas pelo professor.	Relembrar aos alunos que devem aproveitar os tempos livres e em que a sala de ginástica está desocupada para treinarem a coreografia; Relembrar que devem enviar a coreografia e a música.