Estágio profissional: Desafios e conquistas de um futuro Professor de Educação Física

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do 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 nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientador: Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Diogo André Martins

Porto, setembro 2022

Ficha de catalogação

Martins, D. A. (2022). Estágio profissional: Desafios e conquistas de um futuro Professor de Educação Física. Relatório de Estágio Profissional. Porto: 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: APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Dedicatória

A todos que sempre estiveram presentes ao longo da minha vida, e aos que me acompanharam ao longo do meu percurso académico.

Aos meus pais, a quem agradeço todo o apoio, avós, tios, primos, família no geral e amigos, que sempre me transmitiram os valores da vida e que hoje me fizeram ser a pessoa que sou.

A uma pessoa muito especial que sempre me deu o apoio e motivação que precisava, agradeço do fundo do meu coração, a sorte que tive por entrar na minha vida.

Agradecimentos

Agora que estou prestes a terminar esta longa e difícil caminhada, não poderia deixar de realçar a quem me apoiou e quem foi importante em todo este processo que foi a elaboração e entrega do Relatório de Estágio.

Quero agradecer em primeiro lugar, a todos os docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em especial aos meus professores de curso, que foram de uma relevante influência no desenvolvimento dos meus conhecimentos para o meu futuro profissional. Um tremendo agradecimento ao Professor Orientador Cláudio Farias, que foi peça chave ao longo de todo o Estágio Profissional, esteve sempre disponível para me orientar e guiar durante todo este processo, e mostrou sempre preocupação com os seus alunos estagiários.

Não posso deixar de agradecer à Escola Básica de Lamaçães, por me acolher da melhor forma, ao departamento de Educação Física e em especial a uma profissional de mão cheia, que foi quase como uma mãe durante todo o Estágio Profissional, à Professora Cooperante Anabela Lopes, a quem agradeço todo o conhecimento e experiências partilhadas, tanto a nível profissional como pessoal, ao longo destes meses.

Não me posso esquecer da minha família, que foi a minha maior força ao longo destes dois últimos anos, obrigado por tudo mais uma vez, em especial aos meus pais que sem eles nada disto teria sido possível.

Agradecer também aos alunos da minha turma o 9º6, que sempre vão ser a minha primeira turma, na qual, no papel de Professor, aprendi bastante com eles e acho que tiveram um papel importante na minha evolução ao longo deste ano letivo.

Por fim agradecer ao meu Núcleo de Estágio, foi um prazer trabalhar com vocês, e partilhar tantos momentos e conhecimentos. Agradecer também aos meus colegas de casa que foram parte importante nestes dois anos, uma vez que embarcamos todos juntos, nesta nossa aventura pela cidade do Porto, e foram como uma segunda família para mim.

Índice Geral

Índice de Figuras XI

Índice de Quadros XIII

Índice de Anexos XV

Resumo XVII

Abstract XIX

Lista de Abreviaturas XXI

1. Introdução 1

2. Enquadramento Pessoal 3

2.1. Um pouco mais de mim 3

2.2. Onde tudo começou 3

2.3. A paixão pelo desporto 4

2.4. O próximo passo/dúvida 5

2.5. A mudança 6

2.6. A certeza de querer aprender mais, licenciatura 6

2.7. Deceção/ nova oportunidade 7

2.8. E tudo a pandemia levou 8

2.9. A maior aventura - Mestrado 9

3. Enquadramento Profissional 11

3.1. Escola Cooperante 11

3.2. Núcleo de Estágio 11

3.3. Professora Cooperante 12

3.4. Turma residente 12

3.5. Turma Secundário 13

3.6. Professor Orientador 13

4. Objetivo do estágio 15

5. Estratégias a adotar/objetivos 17
Realização da Prática Profissional 21
6. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem 21
6.1. Conceção do ensino 21
6.2. O valor da EF na vida escolar 23
6.3. A responsabilidade do Professor de EF 24
6.4. Primeiro contato com a turma 26
6.6. Organização, controle e gestão de aula 27
6.7. Do planeamento ao contexto real 28
6.8. Mapeamento de aulas e planeamento anual 30
6.9. Plano de aula 31
7. Área 2- Participação na Escola e Comunidade escolar 45
7.2.1. Reunião de departamento EF 45
7.2.4. Reunião conselho geral 46
7.2.5. Torneio de Andebol 47
..... 47
7.2.6. Dia da alimentação. 47
7.2.7. Corta-mato escolar 48
7.2.8. Sessão sobre gravidez na adolescência 48
7.2.9. Torneio de basquetebol 49
7.2.10. Torneio de voleibol e Torneio de Futsal 49
8. 51
8.1. Resumo 51
8.2. Abstract 52
8.3. Introdução 52
8.4. Objetivo do Estudo 53

8.5. Metodologia 53

8.6. Participantes 54

8.7. Apresentação dos resultados 54

8.8. Conclusões do estudo 69

8.9. Referências Bibliográficas do Estudo 70

9. Conclusão 71

9.1. O professor que era, e que sou. 71

10. Referências Bibliográficas 73

11. Anexos XX

Índice de Figuras

Figura 1- Núcleo de Estágio. 12
Figura 2- Torneio de Andebol. 47
Figura 3- Dia Da Alimentação. 48
Figura 4- Corta Mato 48
Figura 5- Torneio de Futsal. 50
Figura 6- Torneio de Voleibol. 50
Figura 7- Género dos participantes Do Estudo. 55
Figura 8- Ano De Escolaridade. 56
Figura 9- 1ª Questão. 57
Figura 10- 2ª Questão Menos Positivo. 58
Figura 11- 2.1ª Questão mais Positivo. 59
Figura 12- 3ª Questão. 60
Figura 13- 4ª Questão. 61
Figura 14- 5ª Questão Fazia Bem. 62
Figura 15- 5.1ª Questão Fazia Menos Bem. 63
Figura 16- 6ª Questão. 64
Figura 17- 7ª Questão. 65
Figura 18- 8ª Questão. 66
Figura 19- 9ª Questão. 67
Figura 20- 10ª Questão. 68

Índice de Quadros

Quadro 1- Planeamento Anual Voleibol utilizado no EP. 33
Quadro 2- Planeamento Anual ginástica de aparelhos utilizado no EP. 33
Quadro 3- Planeamento anual atletismo utilizado no ep. 34
Quadro 4- Planeamento Anual Badminton utilizado no EP. 36
Quadro 5- Planeamento Anual Basquetebol utilizado no EP. 37
Quadro 6- Planeamento Anual Ginástica de solo utilizado no EP. 38
Quadro 7- Planeamento anual Andebol utilizado no EP. 39
Quadro 8- Planeamento Anual Futsal utilizado no EP. 40
Quadro 10- Ano de Escolaridade. 56
Quadro 11- 1ª Questão. 57
Quadro 12- 2ª Questão Menos Positivo. 58

Índice de Anexos

Anexo I - Plano Anual Curricular. XX
Anexo II- Plano Anual de atividades. XXI
Anexo III- Horário de Estágio. XXII
Anexo IV- Plano de Aula. XXIV
Anexo V- Unidade Didática Exemplo. XXV
Anexo VI- Roulement de Instalações. XXVI
Anexo VII- Avaliação Diagnóstica exemplo. XXVII
Anexo VIII- Avaliação Prática Exemplo. XXVIII
Anexo IX- Tabela de Avaliação das Aulas Exemplo. XXIX
Anexo X- Mapa de Assiduidade. XXX
Anexo XI- Mapa de Registos Med Exemplo. XXXI
Anexo XII- Teste de Avaliação 1ºPeríodo. XXXII
Anexo XIII- Teste de Avaliação 2ºPeríodo. XXXV
Anexo XIV- Ficha de Avaliação 3ºPeríodo. XXXVIII
Anexo XV- Ficha Autoavaliação. XXXIX
Anexo XVI- Avaliação Final Exemplo. XL
Anexo XVII- Critérios de Avaliação. XLI
Anexo XVIII- Cartaz Torneio De Futsal. XLII
Anexo XIX- Ficha de Inscrição Torneio de Futsal. XLIII
Anexo XX- Cartaz Torneio de Voleibol. XLIV
Anexo XXI- Ficha De Inscrição Torneio Voleibol. XLV
Anexo XXII- Cartaz Torneio De Andebol. XLVI
Anexo XXIII- Quadro Competitivo Torneio De Andebol. XLVII
Anexo XXIV- Cartaz Torneio Basquetebol. XLVIII
Anexo XXV- Quadro Competitivo Basquetebol. XLIX

Resumo

O Estágio Profissional é o culminar de dois anos de muito trabalho por parte dos estudantes estagiários, uma vez que é o primeiro contato profissional em contexto escolar por parte dos mesmos e é um marco bastante importante. Este está inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo que esta é a altura onde os integrantes do mestrado vão recorrer e utilizar todos os conhecimentos adquiridos na formação inicial, aplicando-os às situações da prática e ajudando assim a resolver os problemas do quotidiano. Como tal, neste relatório de estágio serão referidas as várias experiências vividas ao longo de todo estágio, refletindo sobre as mesmas, tanto a nível das dificuldades encontradas, como das aprendizagens ocorridas e do processo de desenvolvimento profissional, o documento está estruturado por seis capítulos principais, começando com a "Introdução" onde irei descrever e explicar os objetivos do estágio profissional e do documento, segue-se o "Enquadramento Pessoal", que será onde vou falar um pouco sobre a minha vida e o percurso escolar, tal como as influências para a escolha profissional e também as ideias e pensamentos iniciais do estudante estagiário. O "Enquadramento Institucional" é o capítulo que se segue, no qual é referido a relevância da escola no ensino para os alunos e também quais as condições que existentes na escola cooperante, o quarto capítulo "Realização da Prática Profissional" é o maior capítulo, uma vez que abrange três áreas diferenciadas da participação do estudante estagiário no seu estágio profissional. De realçar o Estudo Qualitativo por base em entrevistas: Perceber qual o tipo de interpretação dos alunos em relação às aulas de EF na modalidade de basquetebol através de entrevista semi-estruturadas. Por último, mas não menos importante, o capítulo das "Conclusões e Perspetivas Futuras" onde irei realizar uma reflexão sobre todo o EP e quais as principais aprendizagens adquiridas.

PALAVRAS-CHAVE: APRENDIZAGEM; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; ESTÁGIO PROFISSIONAL.

Abstract

This professional internship was the result of two years of work developed by the preservice teacher, who had their first contact with the labor market whilst still pursuing their academic studies. Therefore, by being embedded in the Master Program from the Faculty of Sport of the University of Porto , it allowed the students to apply the theoretical knowledge they had acquire in the previous year. It also aided the implementation of strategies they have been previously taught, in real-life situations. Thus, this report includes experiences and considerations of real situations that happened throughout the present internship. It also reflects on personal growth as well as on the overcoming of multiple issues related to this assignment. Consequently, this report is organized in six main chapters, beginning by introducing the goals of this internship and simultaneously of this report. This first chapter is followed by some "personal context", diving into the intern student's main ideas and academic background leading to this point. By contrast, the following chapter focus on "institutional background", where it is explained the role of the school in the students' academic course, while also exploring the conditions of the cooperating school. The fourth part of this report is the longest, covering three different areas of the preservice teacher's participation in the present internship. It is also important to highlight the Qualitative Study developed based on semi-structured interviews. The goal with these interviews was to understand how students perceived their Physical Education classes, with focus on the basketball modality. Last but not least, this report finishes off with a series of considerations and future lines of inquiry, reflecting on Physical education as a whole. It also shines a light on the main skills acquired throughout this internship.

Key Words: LEARNING; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING; SCHOOL PLACEMENT.

Lista de Abreviaturas

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

PE- Projeto de Estágio

PC- Professor Cooperante

NE- Núcleo de Estágio

PO- Professor Orientador

EE- Estudante Estagiário

CPCB- Centro de Paralisia Cerebral de Beja

AECS- Atividades de Enriquecimento Curricular

EC- Escola Cooperante

EE- Estudante Estagiário

UD- Unidade Didática

PA- Plano Anual

PNEF- Plano Nacional de Educação Física

MED- Modelo de Educação Desportiva

MEC- Modelo de Estrutura do Conhecimento

AD- Avaliação Diagnóstica

AS- Avaliação Sumativa

E/A- Ensino e Aprendizagem

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MID- Modelo de Instrução Direta

1. Introdução

A realização do projeto de estágio (PE) surge no seguimento da realização do estágio profissional (EP) que se encontra inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este é um projeto de caráter individual que procura abranger, analisar e interrelacionar diversos fatores pessoais e agora de carater mais profissional devido ao estágio.

O PE deve ser compreendido como uma ferramenta de orientação, podendo este ser utilizado, no procedimento reflexivo que é essencial para a elaboração desta tarefa, as minhas capacidades, as minhas dificuldades e os desafios são postos à prova, aliando-se ao meu percurso enquanto professor estagiário, as minhas expetativas no que se refere ao método de ensinar, a passagem repentina de estudante para professor que atualmente ainda se encontra num processo de aprendizagem, relativamente ao relacionamento pessoal e social dentro do meio escolar.

Sendo também um enorme desafio trabalhar com pessoas totalmente novas e desconhecidas como foi no caso da minha PC e do meu NE, nunca é fácil encontrar um método de trabalho que funcione dentro do próprio NE e também em relação à PC com a qual tivemos de nos adaptar às suas ideias e ideais de trabalho.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Um pouco mais de mim

Inicio este RE através de uma breve apresentação. Eu sou o Diogo André Martins, sou natural do Algarve, terra que me viu nascer há 28 anos. Atualmente resido e sempre residi na Vila de São Brás de Alportel.

Esta Vila fica localizada no distrito de Faro, é uma Vila bastante pacata, rural e com um barrocal extremamente vasto, não é à toa que o slogan de São Brás de Alportel é “Entre a Serra e o Mar” uma vez que não possui mar, mas temos a vista sobre ele.

O meu primeiro contato com o ensino deu-se na escola primária do Porto Carvalhoso, uma localidade que pertence à Aldeia de Santa Catarina da Fonte do Bispo, no concelho de Tavira.

Nesta fase da minha vida estava ainda muito longe de imaginar que algum dia estaria do outro lado do ensino, mais concretamente no papel de professor.

2.2. Onde tudo começou

Foi então na escola primária do Porto Carvalhoso, que iniciei o meu percurso académico, uma vez que os meus avós paternos residiam nessa mesma localidade, e como ficava localizado perto da escola, facilitava em termos logísticos e permitia estar mais perto dos mesmos.

Acredito que fui um privilegiado, uma vez que eramos só 8 alunos nessa escola, o que para mim nos tornava uma pequena família.

A maioria de nós estava sempre junta, quer fosse nas aulas ou fora das mesmas, visto que costumávamos brincar todos juntos fora da escola e creio que com isso me tornei uma pessoa mais sociável e mais extrovertida.

2.3. A paixão pelo desporto

Apesar de ser um meio pequeno, costumávamos ter uma aula de EF uma vez por semana na escola e também tínhamos várias atividades, quer desportivas, quer lúdicas, na cidade de Tavira.

Com as restantes escolas do concelho, o que me permitiu ter o primeiro contato com o desporto de forma geral uma vez que tínhamos, natação, basquetebol, futsal, patinagem, entre outras modalidades.

Por volta dos 8 anos de idade, iniciei a prática do desporto federado na modalidade de futsal, basicamente foi amor à primeira vista, fiquei fascinado e até hoje continuo a praticar.

Com o desporto ganhei mais disciplina, comecei a perceber que para ter sucesso é necessário ser amigo do colega, temos de pensar em equipa, respeitar o treinador, ter noção dos valores no desporto em geral.

Outra das razões que me levou a não querer praticar mais nenhum outro desporto para além do futsal, foi o facto de desde tenra idade acompanhar constantemente as maratonas de futsal, uma vez que o meu padrinho costumava ter sempre uma equipa nesses torneios.

Aquilo que mais me dava prazer nestas maratonas, era ir ver os jogos fosse a que horas fosse com o meu avô e mais alguns familiares meus, a adrenalina era tanta para um miúdo na altura que, quando havia jogos de madrugada, eu nem conseguia dormir.

Após terminar o ensino primário, ingressei na Escola Básica Poeta Bernardo Passos em São Brás de Alportel, e para ser sincero, foi um choque para mim numa fase inicial, uma vez que por ter realizado o ensino primário no concelho de Tavira, conhecia e tinha mais amigos nesse mesmo concelho.

Lembro-me que apesar de estar nervoso nos primeiros dias de aulas, rapidamente me integrei na minha turma sem dificuldades e que através do

desporto foi muito mais fácil visto que passava os intervalos sempre a jogar futsal, quer com os meus colegas de turma, quer com os outros alunos da escola.

Ao longo do ensino básico, o meu interesse e motivação pela escola foi desaparecendo aos poucos, só me sentia motivado para ir para a escola para estar com os meus amigos e nos dias em que tinha a disciplina de EF.

Desde o primeiro dia que foi a minha disciplina preferida, onde me sentia realmente realizado.

Ao longo do ensino básico tive quase sempre a sorte de ter tido bons professores, ou professores competentes que conseguiam passar a sua mensagem, faziam-nos ver o quanto a atividade física era importante e que a disciplina de educação física não era só jogar à bola.

A meu ver, os professores de EF sabiam chegar aos alunos como os das outras disciplinas por vezes não conseguiam chegar.

2.4. O próximo passo/dúvida

Quando estava perto de concluir o ensino básico, ainda não tinha uma ideia de qual ia ser o meu futuro profissional, uma vez que não conseguia encontrar interesse em mais nada que não fosse no desporto, mais concretamente no futsal e futebol.

Talvez por essa razão, cometi o erro de ingressar no curso de Línguas e Humanidades durante um ano, na Escola Secundária José Belchior Viegas em São Brás de Alportel.

Apesar de ter tido um bom professor de EF e de gostar de cada aula, as outras disciplinas do curso não me conseguiam cativar e no fim do segundo ano decidi trocar de curso.

Felizmente, no ano seguinte, abriu na minha escola o curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva e sem pensar duas vezes, decidi arriscar. Após o início do ano letivo seguinte e após algumas aulas, comecei a sentir que talvez

tivesse feito a escolha mais acertada. A motivação era outra, de manhã quando saía de casa já não sentia a obrigação de ir para a escola, mas sim o prazer.

2.5. A mudança

Tínhamos disciplinas práticas todos os dias, o que me ajudou a realizar a maior transformação que alguma vez realizei.

Com todas as atividades que tinha durante as aulas, mais os meus treinos de futsal e ginásio, perdi sensivelmente 30 kg.

Na altura significou bastante para mim visto que me sentia cada vez mais motivado para acabar o curso e também para praticar desporto todos os dias.

2.6. A certeza de querer aprender mais, licenciatura

Perto de terminar o ensino secundário sentia que queria mais, que me sentia com fome de conhecimento e que o melhor a fazer era ingressar no ensino universitário, mas ainda longe de imaginar até onde poderia ir.

Quando terminei o ensino secundário, candidatei-me a várias instituições universitárias, tendo conseguido entrar, em 2016, no Instituto Politécnico de Beja, no curso de Desporto.

Mais uma vez tive outro grande choque na minha vida, saí do conforto do Algarve e mudei-me de armas e bagagem para o interior do país, foi toda ela uma nova realidade visto que não conhecia ninguém, não conhecia a cidade.

Apesar das saudades da família e dos amigos deixados para trás, após alguns dias de praxe já me sentia em casa nesta nova cidade.

Penso que tive a felicidade de encontrar um grupo fantástico que era a minha turma, toda a gente era acolhedora, simpática e bastante empenhada nas aulas. Penso que talvez por esses aspetos referenciados anteriormente, foi muito mais facilitador terminar o curso com sucesso, uma vez que quando

poderia surgir alguma falta de motivação, tínhamos sempre uma palavra amiga de um colega ou até de um professor.

Na minha opinião, tivemos a sorte de ter tido um grupo de professores fantásticos, que nos passaram os mais diversos conhecimentos das suas áreas de intervenção.

Em relação às modalidades realizadas, estas ainda me deixaram com mais vontade de aprender.

Comecei a perceber a forma ou a melhor maneira de ensinar essas modalidades, porque apesar de termos de realizar a modalidade com sucesso, era necessário aprender a ensinar essa mesma modalidade.

Penso que foi aí que me começou a surgir a ideia de vir a ser professor de EF, gostava quando tínhamos de dar aulas aos nossos colegas e vim a comprovar isso quando chegou a altura de realizar o estágio final, onde no 2º estágio fiquei responsável por dar aulas de Boccia, Natação e Futsal a alunos com necessidades especiais no CPCB (Centro de Paralisia Cerebral de Beja).

Quando conclui a licenciatura, fiquei com a sensação que não me via num futuro próximo a trabalhar na área do fitness, uma vez que o meu curso era mais direcionado para essa vertente, visto que a maioria das disciplinas que tive ao longo dos três anos se enquadravam mais nessa área.

2.7. Deceção/ nova oportunidade

Comecei a pensar qual seria o meu passo seguinte, cheguei à conclusão que realmente o que eu ambicionava era ingressar no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no entanto, não me consegui inscrever logo após concluir a licenciatura.

Essa deceção, despoletou uma sensação de dúvida e de incerteza quanto ao meu futuro, uma vez que iria passar um ano à espera que as candidaturas do mestrado voltassem a abrir novamente.

Decidi por isso ficar um ano a viver na cidade de Beja com a minha namorada e procurei arranjar um emprego para não ficar um ano inteiro sem fazer nada.

Após alguma pesquisa pela cidade sem grande sucesso, acabei por receber uma proposta para começar a lecionar Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs) na Escola Primária da Salvada, Cabeça Gorda e Santa Clara de Louredo.

Na altura fiquei bastante entusiasmado com a ideia, uma vez que era a experiência mais aproximada do que é ser professor de EF.

Confesso que fiquei algo ansioso e nervoso que chegasse o primeiro dia, no meu inconsciente pensava bastante em como se iriam comportar os alunos das turmas que ia ter, o que eles iriam achar de mim, se me iriam respeitar, se iriam obedecer às minhas ordens, tudo isto me passou pela cabeça na primeira semana desta nova experiência, mas após os primeiros dias percebi que não era assim tão difícil cativar os alunos.

Claro que existiam alguns casos especiais, mas nunca tive grandes problemas com as várias turmas que tive.

2.8. E tudo a pandemia levou

Infelizmente com aparecimento da pandemia do Covid-19, tive de finalizar as AECs mais cedo do que previsto, contudo guardo esta experiência como um processo bastante positivo onde aprendi como controlar uma turma, ganhei à vontade e experiência perante os alunos.

Com a pandemia veio uma nova realidade, toda gente teve que ficar em casa, a máscara passou a ser um novo acessório, ficámos limitados tanto em relação aos locais que podíamos frequentar como ao número de pessoas que podíamos quase conviver, foi uma altura bastante diferente e estranha, que me fez repensar no meu futuro novamente.

2.9. A maior aventura - Mestrado

Após algum tempo de ponderação, decidi então arriscar e candidatar-me ao Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto no Porto.

Este foi um passo bastante importante na minha vida, uma vez que iria ser a primeira vez que ia estar tão distante de casa, longe da família, da namorada e dos amigos.

Outrora já tinha acontecido quando fui estudar para Beja, no entanto, não podia comparar as duas situações porque desta vez iria ficar a uns bons quilómetros de distância de casa.

Quando saíram as colocações, foi com bastante alegria que recebi a notícia que tinha conseguido entrar no mestrado, o meu sonho finalmente iria começar.

Lembro-me perfeitamente que passei o verão com grande ansiedade por começar a minha nova aventura, estava curioso em relação à cidade, à faculdade que ia integrar, como seria a minha turma, os professores, o nível de exigência do próprio mestrado.

Quando chegou a altura de começar as aulas, não foi fácil deixar o Algarve e vir para uma nova realidade, mas tive a vantagem de nesta aventura ter o privilégio de ter a companhia de cinco colegas meus dos tempos da licenciatura em Beja, o que de início se revelou uma grande ajuda visto que já não iria estar sozinho, teria sempre algum suporte e já ia conhecer alguns colegas.

Os primeiros tempos de aulas foram uma realidade totalmente diferente do que estava habituado, uma vez que começamos a ter aulas em formato online por causa da pandemia. No início, não foi muito fácil para mim porque as aulas não me motivavam muito, passávamos demasiado tempo agarrados ao computador durante as aulas ou a realizar trabalhos e tarefas.

Outro dos aspetos que me estavam a desmotivar é que com as aulas online era quase impossível conhecer os meus novos colegas, visto que só interagíamos através das aulas em Zoom e depois não havia nenhum ou quase nenhum contato entre nós.

Isso só começou a mudar quando começámos a realizar trabalhos de grupo, foi através desses trabalhos que tivemos a oportunidade de nos começar a conhecer melhor e a criar os primeiros laços com os colegas.

Os professores mesmo estando a passar por uma nova experiência, visto que se estavam a adaptar às aulas online, sempre demonstraram uma grande exigência e muita competência.

Logo nas primeiras aulas, fiquei com a ideia de que estávamos bem entregues visto que os professores conseguiam transmitir os seus conhecimentos sem grande problema e que no fim do mestrado iriamos estar muito bem preparados para o estágio final.

3. Enquadramento Profissional

3.1. Escola Cooperante

No que diz respeito à Prática Pedagógica, a mesma está a ser desenvolvida na cidade de Braga, construída em 1997, tem sido, desde sempre, um espaço destinado ao serviço público.

Esta escola situa-se no perímetro urbano da cidade de Braga, no Vale de Lamaçães, que se transformou, nos últimos anos “numa cidade dentro da cidade”.

As proliferações de prédios, de grandes superfícies comerciais e de lojas dos mais variados ramos do comércio e da restauração, a par da abundância de agências bancárias, de zonas de diversão e de escolas, acabaram por conferir a esta zona da cidade um grande dinamismo. Do antigo espaço rural quase nada resta.

Os desafios que a EC enfrenta no que respeita às caraterísticas morfofuncionais da sua área de influência são aquelas que resultam do aumento do número de habitantes que se traduz na subida da população escolar.

De facto, no primeiro ano de funcionamento, em 1997/1998 foi frequentada por 350 alunos, no presente ano letivo é frequentada por cerca de 1000 alunos, criando uma situação de sobrelotação.

3.2. Núcleo de Estágio

O nosso núcleo de estágio é composto por quatro elementos do género masculino, de seu nome Carlos Costa, Diogo Martins, Nuno Machado e Luís Rosado, oriundos de diferentes locais do país tais como Braga, Vila Real, Beja e Algarve, estudámos em diferentes instituições, ISMAI, IPBeja e Utad.

Neste sentido, o estágio deve possuir um carácter de trabalho coletivo em que tanto os estudantes estagiários (EE), como os orientadores da faculdade e da

escola desempenham um papel fundamental na construção de novo conhecimento (Kim Chuan, Wong, Choy, & Tan, 2009).

FIGURA 1- NÚCLEO DE ESTÁGIO.

3.3. Professora Cooperante

A minha Professora cooperante (PC) é professora do quadro, leciona há vinte e sete anos, possui mestrado e é orientadora de estágio há 3 anos.

Não poderíamos ter tido mais sorte com a PC que nos acolheu nesta aventura, foi sempre uma pessoa justa, honesta, sempre pronta para ajudar, tirava sempre qualquer tipo de dúvidas que podiam surgir.

No primeiro dia de estágio fez questão de apresentar-nos a escola de uma ponta à outra, apresentou os funcionários, os restantes professores, e as nossas respetivas turmas.

Sempre foi muito correta com o nosso NE tratando cada elemento de igual modo e auxiliando em tudo o que podia.

3.4. Turma residente

A turma da qual fiquei responsável por lecionar este ano letivo foi o 9º6, a mesma é constituída por dezasseis alunos, oito do género feminino e oito do género masculino, a média de idades da turma é de 14,5.

No contexto geral era uma turma simpática, educada e de fácil relação, no entanto poucos eram os alunos que praticavam alguma atividade física ou até alguma modalidade de competição nos seus tempos livres.

Após a aula de apresentação, percebi que iria ter pela frente um desafio interessante, que era o de tentar motivar os alunos, incentivá-los a realizar as aulas e também alguma atividade física e como isso iria ser benéfico para as suas vidas.

3.5. Turma Secundário

A turma que me calhou em sorte têm vinte e oito alunos, dos quais dezanove são do género feminino e nove do género masculino.

Senti algumas diferenças em relação à minha turma residente, em relação ao comportamento da turma, os alunos são mais crescidos o que ajudava bastante porque estavam sempre em silêncio durante as minhas instruções.

Sempre que lhes dava alguma informação ou feedback, eles ouviam com bastante atenção, tal como quando era para arrumar o material ou juntar perto de mim para lhes transmitir novas informações, vinham em silêncio e ordeiramente mim.

Apesar de não ser uma turma de “atletas”, os alunos esforçavam-se e tentavam sempre melhorar em todos os exercícios que realizam.

3.6. Professor Orientador

Até ao começo do EP não tinha qualquer alusão de quem seria o meu PO. Conheci-o, pela primeira vez, na FADEUP já o EP na EC tinha iniciado. A primeira impressão que tive foi de que este, era uma pessoa bastante exigente como desde cedo o próprio referiu.

Continuei a ter essa impressão até à sua primeira observação/avaliação na EC. Desde esse dia, e após uma conversa mais informal com o meu NE e o meu PO, percebemos que para além de uma pessoa bastante exigente, trabalhadora e que gosta de ver o trabalho a ser realizado.

Também era uma pessoa de fácil conversa e que gostava de saber um pouco mais sobre nós, sobre a nossa história e que podíamos contar com ele para praticamente tudo durante o EP.

4. Objetivo do estágio

Em relação aos termos mais práticos, tenho a expetativa de conseguir implementar a minha preferência ao jogo em si, tentar ter sempre presente o jogo quer na parte da exercitação quer na parte fundamental de alguns exercícios.

De maneira que os alunos possam levar essas situações para o produto final que é o jogo e assim evitar realizar exercícios analíticos de modo que os alunos não se limitem a repetir os movimentos pretendidos porque os mesmos não vão ter transporte para o jogo, exceção à regra quando estão a aprender algum gesto técnico e necessitam de perceber e interiorizar os movimentos.

Sabe-se que o jogo é um momento de bastante imprevisibilidade devido aos adversários e a todas as situações que possam ser adversas, por isso é essencial os alunos estarem familiarizados com o jogo.

De modo geral também tentarei sempre manter um carater competitivo nas aulas das diversas modalidades para que os alunos se sintam motivados e tentados a melhorar as suas performances.

Outro dos aspetos que para mim é fundamental é a entreajuda dos alunos, quero que eles fiquem com a ideia de que sozinhos não vão a lado nenhum, tem de aprender a trabalhar em equipa, neste caso mais concreto em turma, devem apoiar os colegas que apresentam mais dificuldades quer no voleibol, na ginástica, no atletismo, ou até mesmo na aptidão física.

Acho que é necessário desenvolver a capacidade dos alunos em adquirirem as competências necessárias para realizarem com sucesso as várias modalidades abordadas, mas também que eles aprendam e evoluam o seu lado mais humano.

Começando por terem mais respeito pelos colegas, sinto que cada vez mais esse é um aspeto que se está a perder.

Os alunos só pensam neles próprios e se for preciso ainda tentam deitar ou acabam mesmo por deitar os colegas abaixo, o que é extremamente prejudicial para a motivação dos alunos e pode meter em causa a sua futura formação bem, como o seu bem-estar psicológico.

A entreajuda de uma forma geral é bastante importante nestas idades, porque estamos a formar os futuros adultos, para isso é necessário insistir com os alunos para serem melhores eticamente falando e não pensarem só a nível individual, criar desafios, de modo que eles vivam novas experiências através de iniciativas e propostas pessoais, de desenvolvimento da atividade individual e de grupo.

5. Estratégias a adotar/objetivos

Numa primeira fase, a introdução ao estágio e a passagem de estudante para professor foi uma mudança repentina, uma vez que sempre estive no papel de aluno ao longo da minha vida académica e agora via-me numa realidade bem diferente, visto que tenho de dar e ser o exemplo para os meus alunos.

Em termos de comportamento, linguagem e ética, saber transmitir conhecimento, liderar um conjunto de pessoas, neste caso jovens, ainda numa fase em que estão a descobrir o seu corpo em termos motores e também os seus próprios interesses.

Como tal os grandes objetivos que tracei para este ano letivo, de uma forma inicial foram perceber quais as principais dificuldades na lecionação, partindo da observação e experimentação do papel de professor, com isto tentar adquirir as competências essenciais e fundamentais para, futuramente tornar-me num profissional competente, apto e habilitado na área pedagógica.

Para isso era necessário passar o máximo de conhecimento aos meus alunos, transmitir o que aprendi ao longo do 1º ano de mestrado de modo que possam evoluir e dominar as diferentes modalidades desportivas que vou lecionar este ano letivo.

Como transmitir o meu gosto pessoal pelo desporto no geral, de modo que os alunos ganhem vontade de fazer desporto, tenham iniciativa para conhecer novos desportos e fazer com que eles pratiquem mais desporto.

Uma vez que tenho vindo a notar que a maioria dos meus alunos leva uma vida bastante sedentária, só uma minoria da turma é que parece ter gosto pelas aulas de educação física e não tendem a reclamar quer dos exercícios quer das modalidades que tenho abordado até agora.

Quero tirar o máximo rendimento deles durante as aulas, visto que nem todos se empenham e esforçam da mesma maneira e esse é um dos principais aspetos que quero alterar.

Chegou a hora de finalmente meter em prática tudo o que aprendi ao longo do meu percurso académico, principalmente com todo o conhecimento adquirido, nomeadamente ao longo deste mestrado, sobretudo no primeiro ano de mestrado com a grande quantidade de conteúdos teóricos, e mesmo práticos que tive acesso como as diversas modalidades, os diferentes modelos de ensino e processos de avaliação.

Penso que esta é a fase mais importante da minha vida académica, uma vez que para mim chegou a hora da verdade, isto é ir para o terreno onde vou finalmente estar em contato com a realidade do que significa ser professor.

Viver a experiência de ter uma turma ou mais sobre a minha alçada, ser responsável pela aprendizagem e ensino dessa turma, enfrentar as dificuldades e os desafios que vão surgir ao longo desse processo, penso que vai ser através desta nova realidade que me posso vir a tornar melhor profissional.

E só com a ajuda e apoio do meu NE, PO e PC é que posso vir a obter o êxito pretendido.

É também através do processo reflexivo, a capacidade de refletir que foi bastante estimulada no primeiro ano do mestrado pelos docentes, que proporcionaram constantemente várias atividades de modo a refletir, quer seja em grupo ou individualmente, esta ferramenta tem sido a revelar-se de alguma maneira importante, uma vez que ajuda a organizar os meus pensamentos de maneira a meter em causa as minhas ações, ideias e os métodos que tenho utilizado.

Desenvolver a capacidade de reflexão pessoal e individual, realizar o processo de reflexão semanalmente, após as aulas lecionadas, retirar ilações diárias e em todos os momentos de estágio, adotar estratégias diferentes mediante os feedbacks obtidos. Partilha de informação com as colegas do meu núcleo de estágio e com a professora cooperante de forma a elaborar as unidades didáticas da melhor maneira por exemplo, analisar os documentos

referentes ao estágio profissional, os programas nacionais e as aprendizagens essenciais, planear os conteúdos a lecionar durante o ano letivo.

Em termos de ultrapassar a falta de confiança em algumas das modalidades que vou lecionar e não me sinto tão à vontade devo transparecer confiança nas minhas ações e instruções perante os alunos, devo fazer uma preparação prévia do conteúdo a abordar, preparar melhor a aula de forma antecipada, treinar o discurso previamente.

Em relação à falta de trabalho de equipa por parte da turma, ou quando a modalidade que estou a lecionar na altura, não é do agrado da maioria da turma, o ambiente da aula começa a não ser o melhor, uma vez que há alunos que tentam passar despercebidos para não realizarem certas atividades, ou fazem as mesmas, mas com alguma desmotivação.

Tive de saber gerir essas situações e arranjar estratégias de modo a motivar os alunos que menos se empenhavam, uma das estratégias foi mudar o modelo de ensino, passei a realizar o modelo de educação desportiva (MED), em vez do modelo de ensino estilo descoberta guiada, e as mudanças não poderiam ter sido as melhores.

Apesar de a primeira aula em que introduzi o novo modelo ter sido um desastre, a turma depois entrou nos eixos e começou a haver um esforço coletivo principalmente nas aulas das modalidades de futsal e de andebol onde o modelo estava implementado, havendo esforço de todos os elementos das equipas para vencer o desafio final e ao mesmo tempo promove valores de fair-play, cooperação, empenho, respeito e autonomia.

Realização da Prática Profissional

6. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

Em conciliação com normas orientadoras do EP, a presente área suporta a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

Esta possui o objetivo de construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, respeitando o conhecimento válido no ensino da Educação Física de forma a conduzir com eficácia pedagógica, o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física.

Numa fase inicial, foi importante realizar uma vasta pesquisa e observação de vários documentos, como os planos curriculares e os próprios programas nacionais na expetativa de os puder utilizar como os saberes próprios da EF e da educação fundamentais para o planeamento, é importante também perceber qual o contexto social em que a escola se insere.

Depois de uma análise mais detalhada dos conteúdos e objetivos propostos no PNEF para o ensino básico 3º ciclo, mais especificamente para o 9º ano, pude constatar que os mesmos se encontram desfasados do contexto real, tanto no que respeita ao pouco tempo letivo disponível, como ao baixo nível de aptidão e de subdesenvolvimento dos alunos, na maioria das matérias de ensino.

6.1. Conceção do ensino

De ressalvar, que quando iniciei o EP, uma das dúvidas que mais me atormentava, era sem dúvida alguma, relativamente aos modelos de ensino que pensava usar.

Como tal decidi jogar pelo seguro, e começar por usar o Modelo de Instrução Direta (MID), abordado por Metzler (2000) no seu livro onde referencia, que era necessário, adquirir o controlo da turma e, logo, recorri a um ensino mais centralizado no professor, isto também, talvez porque como aluno, ao longo da

minha vida escolar, o MID marcou toda a minha vivência, condicionando um pouco a aceitação de outros modelos.

O MID, segundo Rink (1996), é caracterizado como um modelo de ensino em que o professor decompõe as tarefas de aprendizagem em pequenas partes, fornece instruções e diretivas explícitas para o trabalho do aluno.

Antes de qualquer experiência no ensino da Educação Física, na teoria, para mim, este seria o modelo mais adequado a usar.

O MID foi um dos modelos que utilizei ao longo do EP, foi com ele, que iniciei, a minha aventura como professor. O motivo, a que se deveu a minha decisão, foi inicialmente, tanto o conhecimento da turma como a minha experiência como professor ter algumas lacunas e falta de experiência.

Para além disso, nas primeiras aulas, a aplicação deste modelo tornou-se crucial, permitindo-me conhecer o contexto em que estava inserido e estipular regras básicas para as minhas aulas.

Durante o 2º período, após uma conversa com os meus colegas de NE, e relembrando os conselhos e ideias transmitidas pelo PO, durante as aulas observadas do 1ºperiodo, em que o mesmo referiu que devíamos experimentar novos modelos de ensino, entre os quais referiu o MED.

Decidi começar aos poucos, a utilizar algumas das formas de trabalho do MED, comecei por usar nas modalidades de Badminton e de Basquetebol, onde decidi colocar os alunos a trabalhar por equipas feitas por mim, de modo a serem equipas equilibradas, homogenias que motivassem os alunos durante as aulas.

Tentei fazer uso, das vantagens relacionadas com a atribuição de autonomia e responsabilidade aos alunos, num modelo que lhes dá espaço para surpreenderem, e ao mesmo tempos os próprios alunos se motivassem e ajudassem entre si, pensando mais na equipa, no que neles próprios.

Após experimentar esses novos métodos de trabalho, decidi implementar o MED no 3º período, nas modalidades de Andebol e Futsal.

Relativamente aos domínios que o MED procura abordar e aperfeiçoar com a sua utilização, podemos nomear três: o cognitivo, o motor e o sócio afetivo. Com estes três domínios, podemos verificar que são inúmeros, os objetivos catalogados com o MED e os seus domínios.

No entanto, de forma geral, o MED procura ajudar os alunos a tornarem-se desportivamente competentes, cultos e entusiastas.

Competente, "que domina as habilidades de forma a poder participar na competição de um modo satisfatório, e que conhece, compreende e adota um comportamento apropriado ao nível de prática em que se insere" (Mesquita & Graça, 2009, p.59).

Após formar as equipas, dei várias indicações aos alunos, como cada equipa tinha de escolher um capitão, deviam escolher um nome, uma cor e um símbolo para as respetivas equipas.

Tentei distribuir tarefas ao máximo por todos os elementos das equipas, de modo a terem uma vasta experiência do que é aprender com o MED, a utilização do MED possuiu como fundamental objetivo, dispor os alunos no meio da atividade escolar e, como reportam (Smither e Zhu 2011), o MED manifesta o elevado protagonismo, concedido aos alunos no processo de ensino-aprendizagem chamando-os a assumir decisões e a resolver problemas, tornando, alunos passivos em alunos ativos.

6.2. O valor da EF na vida escolar

A Educação Física tem como objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e adolescentes, tendo como base a prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola.

Têm como intenção transmitir aos alunos alguns conhecimentos sobre a cultura corporal do movimento, que envolve a motricidade humana e a expressão corporal. As atividades físicas são fundamentais para a saúde física e mental,

dos alunos, promover essas práticas também é um dever da sociedade e, sobretudo da escola, principalmente através dos professores de EF que devem ser o melhor exemplo para os seus alunos.

Como tal a EF na escola deve ser utilizada de maneira a promover a saúde por meio de atividades físicas, tendo caráter preventivo de diversas doenças provocadas pelo sedentarismo (Graça, 2015), o exercício físico também contribui para a saúde do cérebro, pois estimula funções cognitivas, como a atenção, a memória e o raciocínio lógico, o que melhora o desempenho escolar dos alunos, mas a EF detém uma valia bastante superior ao progresso da condição física e de ser um espaço de divertimento/lazer.

Apresenta, como defende Crum (1993), três papéis essenciais no currículo escolar, onde se destacam a estruturação do comportamento motor, a obtenção de condição física e a formação pessoal, social e cultural, mais resumidamente a partir da EF.

O docente deve estar apto para criar situações de aprendizagem para o aluno adquirir a literacia motora de feição a subjugar o próprio corpo.

Com a lecionação das diversas modalidades, deve conceber e saber transmitir um conjunto de valores éticos intrínsecos à prática desportiva, que devem ser aplicados na sociedade, como: o respeito pelos outros, a partilha, o trabalho em equipa, a superação, fair-play, honestidade, responsabilidade e autonomia.

6.3. A responsabilidade do Professor de EF

Os professores de EF num modo geral desempenham um papel vital na educação e também na vida do aluno, devemos considerar que a disciplina de EF é essencial porque não desenvolve só a parte física do aluno.

Também o desenvolve intelectualmente, não falando de outras vertentes que lhes estão associadas, pois que é do nosso conhecimento que a Educação Física, visa a educação motora, psicológica, intelectual, emociona e social do

aluno, especialmente nos primeiros anos escolares (Marques & Catunda, 2015; Marques el al. 2011).

Uma vez que a missão de ensinar é muito mais que um simples emprego, isto porque tem grande impacto quer no desenvolvimento da educação quer no país como também no futuro visto que estamos a educar os cidadãos do amanhã.

Um professor tem um impacto forte e até por vezes bastante perdurável na vida dos alunos por vezes esse impacto pode ser positivo ou negativo.

Na minha opinião um professor para fazer a diferença pela positiva na vida de um aluno ou até servir de inspiração ou motivação para o mesmo, deve ser profissionalmente dedicado, possuir visão, experiência e uma instrução apropriada, capaz de ser humilde o suficiente para aprender todos os dias algo de novo uma vez que a aprendizagem dos docentes é um processo contínuo.

Que promove as suas competências de ensino, a própria aquisição de novos conhecimentos, a aquisição de novas técnicas de transferência de conhecimento, que resumidamente ajudam a melhorar a aprendizagem dos alunos.

Aprender com os alunos, saber desenvolver a sua própria criatividade uma vez que nem todas as aulas são iguais e por vezes há escolas que não possuem todo o material didático necessário logo tem de saber improvisar.

Ser paciente, comunicativo, ter a noção que toda a aprendizagem passada aos alunos os pode moldar como homens e mulheres que serão no futuro, visto que de acordo com Machado (1995), o professor, no desempenho de sua função, pode moldar o carácter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado nos alunos em formação e é o trabalho do quotidiano dos docentes que marca as experiencias dos alunos.

Já o que pode impactar pela negativa os alunos são comportamentos adversos aos que mencionei anteriormente, maltratar ou insultar um aluno, gozar

com ele à frente dos colegas tudo isto pode ter um papel muito negativo na vida de um aluno.

Uma vez que tanto as crianças e os adolescentes nesta altura das suas vidas ainda estão a moldar a sua personalidade e mesmo a sua autoestima, e por vezes estes exemplos que retratei podem ter uma influência bastante negativa na vida dos alunos, por vezes não chega ter excelentes livros e ginásios ou pavilhões topo de gama, se o professor for um mau profissional.

6.4. Primeiro contato com a turma

O primeiro contato com os alunos, para mim foi fundamental e um dos momentos que mais me marcou neste EP, uma vez que queria desde início deixar bem estabelecidas as regras e o seu funcionamento.

Como pretendia que funcionasse todo o processo de ensino e aprendizagem, onde seria primordial o sucesso na aprendizagem, onde acima de tudo os discentes, demonstrassem interesse e dedicação, e respeito por mim.

Avisei, que da minha parte, iam ter toda a ajuda necessária e que queria que a sua colaboração nas aulas, fosse crescendo, bem como o interesse pelos exercícios e as próprias modalidades lecionadas.

6.5. Currículo EF/ aprendizagens essenciais

O 9.º ano que por acaso foi o ano, que fiquei responsável lecionar durante o meu EP, é dedicado a rever as matérias, ao melhoramento ou reintegração dos alunos, sendo a referência, a concretização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo.

As aprendizagens profetizadas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas.

As aprendizagens essenciais de cada matéria, na área das atividades físicas, são encaixadas por objetivos gerais por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas).

Os programas nacionais foram criados com o objetivo de conduzir o professor e o procedimento de ensino-aprendizagem, homogeneizando os conteúdos, as matérias e métodos a abordar. Porém, cabe ao professor entender que a disparidade dos alunos não será ultrapassada, utilizando mensurações iguais para todos.

Como tal, o professor tem a legitimidade de ajustar aquilo que está definido a nível nacional à sua realidade escolar, a estrutura dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e os objetivos definidos apontam uma dificuldade crescente à medida que os alunos progridem para ciclos de ensino superiores.

6.6. Organização, controle e gestão de aula

Tendo como objetivo, obter os melhores resultados com meus alunos, procurei ir ao encontro dos seus interesses, captando a sua atenção, mesmo nos que se mostravam pouco interessados durante as aulas.

Para isso no momento inicial, procurei que os alunos entendessem que tudo deve obedecer a um método e organização, de forma que os assuntos a tratar tivessem um princípio, um meio e um fim.

Tinha como propósito proporcionar um ambiente calmo, de confiança mútua, de maneira que os alunos se sentissem à vontade, de discutir e refletir sobre todos os assuntos relacionados com a aula e não só. Desta forma surgiu um clima de confiança mútua em que partilhavam vários aspetos do seu cotidiano escolar e pessoal, devido a esta partilha mútua, resultou numa melhoria de ambiente da aula.

Em relação à gestão das minhas aulas, tinham uma dinâmica semelhante, em que realizava no início de cada, um jogo lúdico e/ou exercícios de aptidão

física, como forma de ativação geral, seguidamente a parte fundamental da aula, era constituída por exercícios analíticos, com o objetivo de desenvolver os aspetos técnicos, e progressivamente enfatizava nas componentes táticas, através de jogos reduzidos com superioridade numérica.

A parte final da aula era destinada a tarefas de aplicação, diferenciando as modalidades coletivas das individuais, onde por vezes realizava jogos formais ou modificados, tendo em consideração as dificuldades dos discentes, para que deste modo se aplicassem os conteúdos desenvolvidos na aula.

6.7. Do planeamento ao contexto real

O planeamento não pode ser baseado através de intenções, pelo que é fundamental operacionalizar as estratégias de ensino de maneira detalhada e precisa, prevenindo as práticas e procedimentos a adotar, as situações de aprendizagem tendo em conta uma sequência e progressão lógica e as formas e datas de avaliação.

Planificar é também despertar a nossa capacidade criativa, arriscar, experimentar, delinear cenários de intervenção, é o momento adequado para apurar as situações e condições de prática que temos ao nosso alcance e optar conscientemente e deliberadamente sobre a forma como devemos agir sobre elas, baseando as nossas decisões, mas reconhecendo possíveis constrangimentos.

No entanto, para que o planeamento seja eficiente e viável, é essencial que este seja flexível no processo de ensino, livre a novos ajustes e que seja capaz de criar uma direção estratégica para a qual antecipe variadas táticas, atendendo às necessidades e características dos alunos.

Nem sempre é possível cumprir com o planeamento que temos definido, à medida que ia conhecendo melhor a minha turma, ia adaptando consoante as suas características globais e individuais, de modo a melhorar a sua colaboração e aproveitamento, tornado o ensino mais eficaz e produtivo.

Pacheco (1995) define o conceito de planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem.

Já Januário (1996) vai mais fundo ao definir planeamento, considerando-o como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino.

O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

Tendo assim uma ideia mais clara do processo completo e do que pretendemos alcançar, no final do ano letivo. Criando desta forma, uma linha orientadora de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Neste progresso, o primordial eixo de modificação é o papel das escolas e dos professores face ao currículo, escolas e professores deixam de ser consumidores de indicações programáticas externas e tornam-se corresponsáveis pelos projetos curriculares, assumindo funções de decisão e gestão curricular (Zabalza,1994).

Espera-se, assim, que o professor participe ativamente na reelaboração e no planeamento curricular face a um dado contexto, exercendo um juízo crítico para selecionar, sequenciar e organizar objetivos e conteúdos criando mecanismos de aprendizagem adequados à homogeneidade dos alunos.

Para planear, o professor mobiliza um conjunto de conhecimentos, experiências e procedimentos que fundamentam e amparam as deliberações a tomar. Planificar exige ainda a definição explícita de um intento e a clarificação de uma diretriz estratégica, para adquirir esse.

E porque planificar não pode ficar somente pelo grau das intenções, é necessário depois operacionalizar essa estratégia de forma pormenorizada, antecipando técnicas e comportamentos a utilizar, sequelas de atividades habilidosamente organizadas e formas de avaliação pertinentes.

Para se realizar o planeamento deve-se orientar o processo de ensino ao longo do ano através do estabelecimento de metas, de acordo com as orientações do grupo de Educação Física (EF) da própria escola e através do Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Logo a projeção do planeamento, em qualquer um dos seus níveis (anual, UD, plano de aula) é uma tarefa complexa, devido à quantia de fatores a analisar, para a sua composição. Uma mensagem que o PC nos procurou transmitir, foi que deveremos saber bem o nível no qual os alunos se encontram, de maneira a traçarmos objetivos acessíveis para os mesmos.

6.8. Mapeamento de aulas e planeamento anual

O primeiro passo a dar em termos práticos, no planeamento de lecionação é o Planeamento Anual (PA) que permite efetuar a repartição e ordenação das diferentes matérias, neste caso específico modalidades de ensino, ao longo de todo o ano letivo. Por este motivo é fortemente influenciado pelas instalações que a EC possui e as quais são designadas pelo roulement das instalações, pelos materiais desportivos disponíveis e acima de tudo, pelo calendário e horário escolar.

O funcionamento e a lecionação, das sessões da EC foram distintos do que sempre estive habituado ao longo de todo o meu percurso académico, uma vez que funcionava de forma diferenciada, operando mediante o modelo de prática distribuída (MPD).

É um modelo que funciona pela distribuição das matérias de ensino ao longo do ano letivo, com isto, é usual lecionar três ou mais modalidades no mesmo espaço de aula e até podendo correr o risco de ter aulas seguidas, a lecionar a mesma modalidade e depois ficar a ter intervalos de tempo algo longos, para voltar a lecionar a mesma.

Tendo em conta todo o cuidado durante a construção do planeamento anual, não houve como fugir das várias alterações e adaptações efetuadas,

devido aos fatores externos (meteorologia, visitas de estudo, atividades escolares), que condicionaram a organização das sessões, aos constrangimentos e limitações colocados pelo contexto do ensino e do currículo atual, aos feedbacks transmitidos pelos estudantes face às situações de aprendizagem executadas.

Por exemplo em cada período as modalidades lecionadas seriam quatro, nunca se lecionava uma modalidade até ao fim da unidade didática seguidamente como se costuma fazer noutras escolas que só mudam de modalidade após a avaliação sumativa, alias até podia acontecer lecionar quatro modalidades distintas em quadro aulas seguidas.

6.9. Plano de aula

Em relação aos PA, os mesmo foram realizados em conjunto com os membros do meu NE, foi um processo que foi concebido logo no início do ano letivo no qual a PC solicitou que realizássemos um PA em conjunto para servir de protótipo e depois da sua revisão do mesmo, servisse para o resto do ano em todas as modalidades que iriamos lecionar.

Um plano de aula digamos bom, deve ser aquele que apresenta lógica, ajuste, elasticidade, precisão, que seja claro e de fácil perceção, deve estar adequado as características da turma, seguindo as ideias estabelecidas no plano curricular de maneira geral.

Outro ponto importante é que tenha espaço para realizar reajustamentos ou alterações. Lewy (1979) refere que o plano deve igualmente identificar uma gama de ações de acompanhamento com incidência nos recursos disponíveis e a disponibilizar, na sensibilização e motivação dos intervenientes, na circulação da informação e, finalmente na retroação, ajustamentos e inflexões no processo.

Como é fácil de compreender, todos os planos de aula (PA) elaborados, eram entregues à PC no máximo até ao dia anterior à aula, com 24 horas de antecedência, para que, se necessário, serem feitas as devidas alterações.

Todos os planos devem acompanhar o desenvolvimento de aprendizagem dos alunos.

No entanto, e mesmo com o PA bem pensado e elaborado e mesmo já com o conhecimento da PC, era necessário estar preparado, pois, por vezes, era necessário alterar o plano, devido a circunstâncias de última hora, como falta de alunos, ou até de material por exemplo um jogo que não se pôde realizar devido à falta de elementos.

1º Período

Em relação ao 1º período as modalidades selecionadas para serem alvo de lecionação por parte da PC foram: Voleibol, Atletismo – Corrida de Resistência Aeróbia, Ginástica de Aparelhos e Aptidão Física e o Teste de Aptidão Física Vai e Vem do Fitness Gram.

Nas tabelas seguintes, estão inumerados os conteúdos, objetivos, modelos de ensino e as estratégias utilizadas nas modalidades de Voleibol, Atletismo- Corrida de Resistência Aeróbia, e Ginástica de Aparelhos.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Voleibol	**Componentes técnicas:** Passe de dedos; posição base; serviço por baixo/ cima; passe; manchete. **Componentes táticas:** Ocupação do espaço; reenvio da bola; prosseguir; comunicação.	Desenvolver a cultura desportiva; Desenvolver a comunicação verbal entre os colegas de equipa; Excitar a noção de diferenciação de papéis como o recebedor e não recebedor; Ter noção do ajustamento, transição e ocupação de espaços. Domínio as habilidades motoras.	MID e implantação superficial do MAPJ.	Trabalho em pares; O jogo foi o centro da estruturação das atividades; Jogos reduzidos; Adaptar a forma de jogo ao nível e experiência dos alunos;

QUADRO 1- PLANEAMENTO ANUAL VOLEIBOL UTILIZADO NO EP.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Ginástica de Aparelhos	**Habilidades motoras:** salto em extensão; salto de carpa; salto engrupado; salto meia-pirueta.	Garantir a segurança durante pratica e a autonomia; Desenvolver a cultura desportiva; Adquirir e entender o movimento das diferentes habilidades motoras.	MID	Trabalhar por grupos(filas); Abordagem dos conteúdos consoante o nível de semelhança e complexidade.

QUADRO 2- PLANEAMENTO ANUAL GINÁSTICA DE APARELHOS UTILIZADO NO EP.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Atletismo: Resistência Aeróbia; Corrida de Velocidade e Estafetas.	Ritmo; Velocidade de resistência; Técnica de corrida; Partida de pé; Técnica de corrida de velocidade; Corrida de Velocidade: reação, aceleração e maximal; Corrida de estafetas; pega, técnicas de transmissão, zona de aceleração e transmissão;	Desenvolver a cultura desportiva; Demonstrar competência motora nas diferentes disciplinas do tema corridas; Estimular o gosto pela modalidade; Controlo dos colegas, contagens de tempo ou de número de voltas.	MID.	Trabalho em pares; Formação de grupos heterogéneos; Jogos lúdicos

QUADRO 3- PLANEAMENTO ANUAL ATLETISMO UTILIZADO NO EP.

Na primeira aula procedi à realização da avaliação diagnóstica, uma vez que pretendia averiguar o nível de desempenho da turma e de cada um dos alunos, de forma a conseguir adaptar as seguintes sessões de cada modalidade consoante os respetivos dados.

Também foram apresentados aos alunos os objetivos propostos e como iria funcionar a configuração da avaliação sumativa, de ressalvar que os alunos iriam ser avaliados em todas as aulas de cada período, tanto a nível de comportamento como de atitudes, valores e de performance.

Como tal e também devido à necessidade de examinar as aprendizagens de cada aluno, assumi a importância de criar várias situações de exercitação, neste caso de trabalhar o que considero ser essencial para a aprendizagem dos alunos e também trabalhar pelo nível de casa aluno, ter várias variantes dos exercícios utilizados nas minhas aulas.

Outro aspeto importante que sempre tive em mente, foi o de desmontar o jogo, ou mesmo os movimentos ou elementos gímnicos, no caso da ginástica de solo, de modo a facilitar a aprendizagem e compreensão por parte dos alunos, não basta colocar os alunos a jogar, eles não vão aprender sozinhos é necessário terem um estímulo visual, verem o produto final com “outros olhos” por assim dizer.

2º Período

Já no 2º Período, as modalidades selecionadas para serem alvo de lecionação por parte da PC foram: Basquetebol, Badminton, Ginástica de Solo e Atletismo – Corrida de Velocidade, Aptidão Física e o Teste de Aptidão Física Vai e Vem do Fitness Gram.

Nas tabelas seguintes, estão inumerados os conteúdos, objetivos, modelos de ensino e as estratégias utilizadas nas modalidades de Basquetebol, Badminton, Ginástica de Solo e Atletismo- Corrida de Velocidade.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Badminton	**Componentes técnicas:** Pega da raquete; posição base; serviço curto/ longo; deslocamentos; lob; clear; amorti. **Componentes táticas:** Tomada de decisão; ajustamento/ antecipação; eficiência das habilidades; jogo 1x1 e 2x2.	Desenvolver a cultura desportiva; Incentivar a intencionalidade tática em colocar o volante em certas zonas específicas e livres no campo adversário; Dominar as competências técnicas e identificar em que situações estas devem ser aplicadas. Estimular a noção de ajustamento e antecipação.	MED e MED.	Trabalho por pares; Feedback positivo constante durante as aulas, de forma a motivar os alunos para a prática motora da disciplina; Jogos lúdicos no início; Formação de pares e grupos homogéneos, segundo níveis de desempenho idênticos;

QUADRO 4- PLANEAMENTO ANUAL BADMINTON UTILIZADO NO EP.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Basquetebol	**Componentes técnicas:** Passe de peito e picado; receção; posição tripla ameaça; drible (progressão, proteção); lançamentos (passada, suspensão e apoio); posição base. **Componentes táticas:** **Ofensiva-** Passe e corta; desmarcação; enquadramento para o cesto; **Defensiva-** Marcação individual.	Desenvolver a cultura desportiva; Desenvolver a comunicação verbal entre os colegas de equipa; Domínio as habilidades motoras. Desenvolver o sentido de cooperação com os colegas de equipa, o respeito e o Fair-play.	MID.	Trabalho por circuitos e estações; Feedback positivo constante durante as aulas, de forma a motivar os alunos para a prática motora da disciplina; Jogos lúdicos no início; Adaptar a forma de jogo ao nível e experiência dos alunos; Jogos reduzidos.

QUADRO 5- PLANEAMENTO ANUAL BASQUETEBOL UTILIZADO NO EP.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Ginástica de solo	**Elementos acrobáticos:** rolamentos; roda; apoio facial invertido; pino de cabeça. **Elementos de Flexibilidade:** Ponte; sapo; espargata. **Elementos de Equilíbrio:** Avião; vela; bandeira; pivô. **Elementos de Ligação:** Pirueta; meia-pirueta; salto de tesoura; salto de gato; afundo;	Garantir a segurança durante pratica e a autonomia; Desenvolver a cultura desportiva; Realizar as ajudas dos vários elementos gímnicos; Adquirir e entender o movimento das diferentes habilidades motoras.	MID	Trabalhar por grupos(filas); Construção de uma sequência gímnica individual; Abordagem dos conteúdos consoante o nível de semelhança e complexidade.

QUADRO 6- PLANEAMENTO ANUAL GINÁSTICA DE SOLO UTILIZADO NO EP.

Mantive o foco nos aspetos que já trabalhara no 1 º período, mas percebendo que a minha turma apresentava alguns problemas a nível de grupo, no trabalho de equipa e alguns problemas entre alguns alunos, chegando mesmo a evitarem-se durante alguns exercícios ou na formação de equipas.

Comecei a investir mais no trabalho de equipa, espírito de turma, passei a ser eu a formar tanto as equipas como os pares de trabalho, em casos esporádicos é que atribuía alguma autonomia.

Passei a focar-me mais nos conceitos psicossociais, não queria que os alunos terminassem o ano letivo com essa lacuna, mas nunca descurando no aspeto das habilidades motoras de cada modalidade lecionada e na cultura desportiva.

3º Período

Relativamente ao 3º Período, as modalidades selecionadas para serem alvo de lecionação por parte da PC foram: Futebol/Futsal, Andebol, Atletismo – Lançamento do Peso e Corrida de Estafetas, de realçar que também a Aptidão Física estava presente tal como o Teste de Aptidão Física, este foi o único período em que consegui realizar o Teste do Vai e Vem Fitness Gram, inicial e final.

Nas tabelas seguintes, estão inumerados os conteúdos, objetivos, modelos de ensino e as estratégias utilizadas nas modalidades de Futsal e Andebol.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Andebol	**Componentes técnicas:** Passe de ombro e receção; drible; remate em apoio; remate em suspensão; posição base defensiva. **Componentes táticas:** **Ofensiva-** Passe e vai; desmarcação; manutenção da posse de bola; progressão para o alvo. **Defensiva-** Marcação individual; sentido de defesa da baliza.	Desenvolver a cultura desportiva; Desenvolver a comunicação verbal entre os colegas de equipa; Domínio as habilidades motoras. Desenvolver o sentido de cooperação com os colegas de equipa, o respeito e o Fair-play.	MED.	Trabalho por equipas e estações; Feedback positivo constante durante as aulas, de forma a motivar os alunos para a prática motora da disciplina; Jogos lúdicos no início; Adaptar a forma de jogo ao nível e experiência dos alunos; Competição por equipas e desafios.

QUADRO 7- PLANEAMENTO ANUAL ANDEBOL UTILIZADO NO EP.

UT	Conteúdos	Objetivos	Modelos e Estilos de Ensino	Estratégias
Futsal/Futebol	**Componentes técnicas:** **Ofensivas-** Receção/controlo; condução; passe; remate. **Defensivas-** Posição defensiva; desarme; interceção. **Componentes táticas:** **Organização Ofensiva-** Penetração; cobertura ofensiva; mobilidade; espaço. **Organização Defensiva-** Contenção; cobertura defensiva; equilíbrio; concentração.	Desenvolver a cultura desportiva; Desenvolver a comunicação verbal entre os colegas de equipa; Domínio as habilidades motoras. Desenvolver o sentido de cooperação com os colegas de equipa, o respeito e o Fair-play.	MED.	Trabalho por equipas e estações; Feedback positivo constante durante as aulas, de forma a motivar os alunos para a prática motora da disciplina; Jogos lúdicos no início; Adaptar a forma de jogo ao nível e experiência dos alunos; Competição por equipas e desafios.

QUADRO 8- PLANEAMENTO ANUAL FUTSAL UTILIZADO NO EP.

No último período decidi mudar e testar um novo estilo de ensino e optei por arriscar e passar a desenvolver o MED com a minha turma, ao passar a implementá-lo assumi que foi a solução ideal para melhorar tanto o clima entre os alunos, como a turma passou a trabalhar mais em equipa, finalmente senti um verdadeiro espírito de turma, algo que ambicionava desde o 1º Período.

.

6.10. Unidade Didática

Em relação as UD, as mesmas só foram realizadas após realizar as avaliações diagnósticas de cada modalidade, uma vez que é a partir da performance, dos alunos e da capacidade da turma é possível, perceber o tipo de aprendizagens que devem ser lecionadas.

Com isto as aulas onde se realizam a AD, são aulas muito importantes, porque servem para avaliar o nível da turma, identificar os alunos com maior ou menor habilidade e ainda, destacar conteúdos que deveriam ser lecionados com alguma necessidade.

Através da utilização do Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), ficou mais fácil trabalhar em cada modalidade que iria lecionar durante o ano letivo mais concretamente na realização das Unidades Didáticas uma vez que foi o modelo de UD escolhido pelo meu NE para trabalhar.

Ao utilizar este modelo de planeamento da instrução comum para todas as modalidades lecionadas tudo ficou mais claro e mais prático, visto que é possível através de um pensamento transdisciplinar e dessa maneira seja possível identificar as habilidades e estratégias de uma certa modalidade.

Assume-se assim como um modelo metodológico eficaz, para as diferenciadas vertentes do ensino da EF, este é um modelo que está estruturado em três fases distintas, a fase de análise, de decisão e de aplicação. No total este modelo está subdividido em oito módulos, dos quais completam o MEC entre si.

Relativamente à primeira fase, foi necessária uma análise da modalidade a lecionar, assim como dos conteúdos a abordar. Ordenando e repartindo os mesmos por quatro grupos transdisciplinares.

As quais foram: a cultura desportiva, as habilidades motoras, a fisiologia do treino e os conceitos psicossociais (Módulo 1). De seguida, foi necessária realizar uma análise da conjuntura do meio onde o processo de lecionação iria ocorrer.

Mais concretamente, as variáveis predominantes para a gestão e estrutura do ensino, fica definido e analisado as instalações que podem estar

disponíveis e todas as suas condições de segurança, como o equipamento e os materiais existentes, em conjunto com os fatores temporais (Módulo 2).

O (Módulo 3) também teve um papel importante uma vez que servia para perceber qual o nível dos alunos, a sua capacidade, através de uma avaliação diagnóstica (AD), foi fundamental no desenvolvimento do restante MEC. Isto porque ajuda a desenvolver e direcionar, o processo de Ensino e Aprendizagem (E/A), de acordo com as caraterísticas dos alunos e da turma.

O módulo referido anteriormente tem uma relevância saliente, no que honra ao início da segunda fase, onde foram expressos o seguimento e a dimensão dos conteúdos da modalidade.

Só depois de se saber o nível da turma é que é possível, escolher quais os conteúdos a lecionar tanto como a ordem e também a sua duração. Foi a partir da conceção obtida, exprimida pela investigação das diferentes variáveis e documentos orientadores do procedimento de E/A, que foi possível numerar os objetivos gerais e específicos, a alcançar em cada modalidade.

Consoante estes objetivos, prosseguiu-se o formato do procedimento de avaliação, no qual deve estar em correspondência com os mesmos, uma vez que o processo de E/A orientou-se através da consideração desses objetivos, sendo fundamental, que a avaliação tivesse em conta os mesmos, para a sua formulação.

Nesta fase ficou também definida o tipo ou modo de avaliação a realizar, a Avaliação diagnóstica e a Avaliação sumativa (AD, AS).

Outro aspeto importante é estruturar as progressões de ensino e situações de aprendizagem, como foi realizado no Módulo 7, uma vez que procuram estar em concordância com os objetivos definidos, visto que, foram concebidas de modo ao processo de E/A e a escolha dos exercícios que irão ser realizados durante as aulas, de maneira a se exercitar as componentes críticas, sendo os exercícios executados em concordância e coerência com E/A.

O Roulement da distribuição de espaços, também tem uma grande importância na realização da UD, visto que é necessário saber os espaços de aula que vamos ter disponíveis, para realizar as UD consoante o número de aulas de cada modalidade, visto que há modalidades que são necessárias mais aulas para serem mais trabalhadas com os alunos.

7. Área 2- Participação na Escola e Comunidade escolar

É nesta área, que se encontram compreendidas todas as atividades ditas não letivas, implementadas pelo EE, sendo esta a sua forma de inclusão na comunidade escolar e que, ao mesmo tempo contribuiu para um conhecimento mais rico do meio local, possibilitando-me familiarizar com as condições locais, relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o próprio meio.

Penso que é uma forma eficaz para o EE se relacionar com a realidade escolar e com isso ter uma maior perceção de todo o trabalho que o Professor de Educação Física exerce na escola para além de lecionar as aulas.

Como tal, na Área 2, apresentar-se-ão todas as atividades desenvolvidas no decorrer do EP, nas quais detive um papel ativo e participativo.

7.2.1. Reunião de departamento EF

Ao longo do ano tive a sorte de participar em algumas reuniões do departamento de EF, do qual todos os professores de EF do agrupamento da EC participam, sejam eles docentes do ensino básico, 3º ciclo ou do ensino secundário. Estas reuniões apresentaram como principal finalidade organizar e planear a maioria das atividades e eventos desportivos dentro do agrupamento.

Lembro-me que a reunião que demorou mais tempo do que as habituais, foi a reunião sobre o corta-mato, uma vez que toda a logística e o número quer de participantes quer de voluntários era um pouco maior que os outros torneios inseridos no agrupamento.

Um aspeto que achei bastante negativo nestas reuniões, na minha opinião, é que nem todos os professores de EF estavam envolvidos ou não se envolviam tanto como deveriam, por exemplo se o evento fosse de uma modalidade que não era a especialidade ou do gosto do mesmo, a sua colaboração era nula ou quase inexistente

7.2.3. Conselho de turma

Em relação às reuniões de conselho de turma, estas eram realizadas no fim de cada período, com o propósito de se definirem as notas dos alunos em cada disciplina.

O que achei bastante positivo nestas reuniões, é que os agentes educativos da EC me ajudaram bastante a perceber certas situações sobre os alunos até ao momento desconhecidas, e o porquê de por vezes, certos discentes terem alguns comportamentos, ou atitudes, que achava estranho, no entanto ao me inteirar sobre essas situações, ajudou-me bastante a chegar mais aos alunos, perceber o lado dos mesmos e a ser mais parcial.

O que menos gostei nestas reuniões, é que alguns professores se queixavam em demasia da turma, estavam constantemente a rotular alguns alunos, a dizer que eles não tinham motivação, mas a ideia com que fiquei, é que alguns docentes me pareciam desmotivados para lecionar a disciplina.

7.2.4. Reunião conselho geral

De todas as reuniões que o meu NE participou, estas foram as que tivemos um papel menos ativo, visto que a reunião contava com todos os professores do agrupamento e serviam basicamente para falar de alguns problemas mais graves que poderiam existir no seio do agrupamento como também para decidir os eventos a organizar, como visitas de estudo e respetivas datas.

7.2.5. Torneio de Andebol

O primeiro evento em que participei durante o EP foi o torneio de Andebol, que foi organizado pelo departamento de EF da minha EC, e na qual foi solicitada a participação do nosso NE por parte da nossa PC.

Foi um evento que contou com a participação de alunos do 5º ao 9º de escolaridade, todavia o nosso papel neste primeiro evento não foi o mais relevante, uma vez que ficamos responsáveis por anotar os resultados no quadro competitivo colocado na porta de entrada do pavilhão, assim como por encaminhar as equipas para o campo e distribuir os coletes e medalhas pelas equipas.

FIGURA 2 - TORNEIO DE ANDEBOL

7.2.6. Dia da alimentação.

No dia 16 de outubro tivemos o nosso primeiro evento na EC fora do contexto escolar, nomeadamente o Dia da Alimentação, sendo elaboradas diversas atividades *FIGURA 3- TORNEIO DE ANDEBOL.* pela EC para sensibilizar a comunidade estudantil para a importância que é ter uma boa alimentação e sobre questões relativas à nutrição e à alimentação.

O papel que foi solicitado por parte da nossa PC em relação ao nosso NE, foi ficarmos responsáveis por concretizar uma atividade incluindo jogos educativos para os alunos participarem com o objetivo de ganhar brindes e alimentos como sandes e fruta e por colocarmos música enquanto o evento decorria em todos os intervalos da manhã.

FIGURA 4- DIA DA ALIMENTAÇÃO.

7.2.7. Corta-mato escolar

O corta-mato pelo menos para mim, foi o evento que exigiu mais trabalho tanto por parte do nosso NE como para o departamento de EF da EC, uma vez que o número de participantes foi bastante elevado e nem todos os professores participaram no evento.

Como tal ficamos responsáveis por ajudar a montar e desmontar o circuito, entregar lanches e águas durante e no fim da prova, entregar dorsais aos participantes. No geral foi uma experiência bastante positiva e deu para ter uma maior noção de toda a logística que um evento destes contém para que se obtenha o sucesso expectado e idealizado.

FIGURA 5- CORTA MATO

7.2.8. Sessão sobre gravidez na adolescência

Esta foi uma sessão no qual acompanhei a minha turma residente, no decorrer de uma aula de 90 min, onde os alunos participaram ativamente durante a sessão, tendo esta algumas atividades, como uma mini improvisação onde dois alunos simulavam através de uma conversa que iriam ser pais, os dilemas da gravidez na adolescência e se contavam ou não aos pais.

Esta foi uma experiência nova para mim, uma vez que nunca tinha acompanhado uma turma a uma sessão fora do contexto desportivo, sendo eu o responsável pela turma.

7.2.9. Torneio de basquetebol

Outro dos eventos em que o nosso NE, teve um papel importante foi no torneio de Basquetebol dedicado aos 7º e 8º anos, mais uma vez a nossa PC solicitou a nossa participação, de modo a auxiliar os restantes professores do núcleo de EF, e assim também adquirirmos e experienciarmos o maior número de atividades desportivas com o corpo estudantil da EC.

Desta vez ficamos responsáveis por elaborar o quadro competitivo, de colocar os resultados logo após os jogos, para os alunos terem acesso e também saberem a classificação das respetivas equipas.

Também ficamos a controlar a mesa de jogo, conferindo assim o tempo de jogo e o resultado do mesmo, distribuição dos coletes pelas equipas, arbitragem dos jogos e também por fazer o acompanhamento das equipas para o campo e para o exterior do mesmo no final de cada jogo. No final do torneio realizámos a entrega de prémios para as equipas finalistas.

7.2.10. Torneio de voleibol e Torneio de Futsal

O torneio de Voleibol feminino e o de Futsal masculino, foram realizados no mesmo dia e em simultâneo, o de Voleibol foi realizado no ginásio enquanto o de Futsal foi realizado no pavilhão da EC, como tal o nosso NE teve que se dividir, e dois de nós ficámos a controlar o torneio de Voleibol e os outros dois o torneio de Futsal, para tal estruturámos um esquema rotativo onde fomos alternando durante alguns jogos, para experienciarmos os torneios das duas modalidades de igual modo.

Estes torneios foram os únicos que praticamente ficaram a nosso cargo, uma vez que realizamos os cartazes e as fichas de inscrição para ambos, como também ficamos responsáveis por realizar o regulamento.

Estes dois torneios foram exclusivamente realizados para os 9º anos de escolaridade, sendo que a nossa PC lhes chamou o torneio dos finalistas, dando principal destaque ao torneio de futsal uma vez que é o único que existe na EC dessa modalidade, sendo para os alunos o torneio mais aguardado, desde o dia em que entram para a nossa EC.

Durante os torneios, ficámos responsáveis pela arbitragem dos mesmos, distribuição dos coletes pelas equipas, controlo da mesa de jogo e o tempo do mesmo.

No caso do futsal fomos auxiliados pela nossa PC uma vez que o torneio de futsal foi o que apresentava mais dificuldades, com alguns alunos sempre a discutir com os árbitros e com alguns colegas de equipa e jogadores adversários, ficamos também responsáveis por apontar os resultados no quadro competitivo do torneio.

Na minha opinião, o torneio de futsal foi o evento mais difícil de realizar uma vez que os alunos tendem a descontrolar-se um pouco com as emoções do jogo, o que não aconteceu tanto durante a realização dos torneios das outras modalidades, mas como sou da área, foi o torneio que me deu mais prazer realizar e participar.

FIGURA 7- TORNEIO DE VOLEIBOL.

FIGURA 6- TORNEIO DE FUTSAL.

8. Área 3 - Desenvolvimento profissional: Perceção dos alunos acerca das experiências de aprendizagem no basquetebol.

8.1. Resumo

De modo a elaborar um estudo científico integrado no estágio profissional do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, estudo esse realizado através de entrevistas efetuadas pelos EE, do NE, onde cada EE escolheu, um número entre 3 e 5 alunos das suas turmas residentes, para efetuar as entrevistas sobre qual o tipo de interpretação dos alunos em relação às aulas de EF na modalidade de Basquetebol. Este estudo teve como intervenientes 11 alunos, 5 alunos do 9º ano e 6 do 7º ano, sendo que 45% dos participantes eram do sexo feminino e 55% do sexo masculino, as entrevistas tiveram a duração aproximadamente de 10 minutos, as mesmas consistiam em 10 perguntas abertas, de forma que os alunos entrevistados, pudessem responder de forma livre, usando a sua linguagem própria e transmitir a sua opinião sobre as aulas de Basquetebol do 2º período, a sua aprendizagem e a sua evolução ou falta dela. Após a realização das entrevistas, fiquei responsável por analisar e coletar os dados de cada um, tanto as da minha turma como as das turmas dos meu colegas de NE. Irei utilizar a Analise de Conteúdo (Bardin, 1977) de modo a interpretar e utilizar da melhor maneira os dados obtidos nas entrevistas. Denzin e Lincoln (1994) consideram que o modo de investigação qualitativa se explica pela interrelação de três níveis de atividade genérica, sujeitos a uma grande variedade de terminologias como (1) teoria, método e análise, (2) ontologia e epistemologia e (3) metodologia.

PALAVRAS-CHAVE: ENTREVISTAS; ALUNOS; ANÁLISE DE CONTEÚDO; BASQUETEBOL; MÉTODOS QUALITATIVOS.

8.2. Abstract

In order to develop a scientific study integrated in the 2nd year professional internship of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto, this study was conducted through interviews conducted by the students of the internship center , where each student chose a number between 3 and 5 students of their resident classes, to carry out interviews on what type of interpretation of the students in relation to physical education classes in Basketball. This study had 11 students as participants, 5 students of the 9th grade and 6 of the 7th grades, being that 45% of the participants were female and 55% were male. The interviews lasted approximately 10 minutes, and consisted of 10 open questions, so that the interviewed students could answer freely, using their own language and transmit their opinion about the Basketball classes of the 2nd period, their learning and their evolution or lack of it. After conducting the interviews, I was responsible for analyzing and collecting the data from each one, those from my class and those from my internship center classmates' classes. I will use Content Analysis (Bardin, 1977) to interpret and make the best use of the data obtained in the interviews.

KEY WORDS: INTERVIEWS; STUDENTS; CONTENT ANALYSIS; BASKETBALL; QUALITATIVE METHODS.

8.3. Introdução

Este estudo, foi realizado no âmbito do EP, teve como objetivo compreender e investigar qual o tipo de interpretação dos alunos em relação às aulas de EF na modalidade de basquetebol. Foi efetuado no âmbito da Área 3 de desempenho do EP de modo a culminar para um bom desempenho profissional sustentado na experiência de investigação, reflexão, participação.

Através deste estudo colocaram-se algumas questões às quais pretendi responder:

1- Pensa na unidade de basquetebol que tivemos no 2º período. Que ponto destacarias nessa experiência de aprender o Basquetebol?
2- O que foi mais positivo? O que foi menos positivo? Porquê?
3- Pensa na 1ª aula de Basquetebol; como achas que era o teu nível de jogo?
4- O que é para ti jogar bem Basquetebol?
5- O que achas que sabias fazer bem, muito bem ou menos bem quando iniciaste a Unidade de basquetebol?
6- Sentes que evoluíste na tua capacidade de jogar basquetebol? Porquê?
7- O que sentes que desenvolveram menos? Porquê?
8- Que atividades ou experiência das aulas (competição regular) mais contribuíram para esse desenvolvimento?
9- O que gostarias de ter feito nas aulas que não fizeste? O que poderia ter sido diferente; ou que poderia ter contribuído mais para a vossa/ tua aprendizagem?
10- Na tua opinião, foi clara a forma como o professor transmitiu a informação durante as aulas?

8.4. Objetivo do Estudo

Este estudo, prendeu examinar as perceções dos alunos, quando às experiências educativas vividas durante as aulas de Basquetebol.

Em acrescento, pretendeu-se examinar os aspetos mais positivos (e menos positivos), dessa experiência, nomeadamente, quanto à perceção de evolução na aprendizagem do basquetebol.

8.5. Metodologia

A metodologia utilizada foi a pesquisa qualitativa, que não pode ser feita com o uso de instrumentos estruturados, por exemplo questionários, utilizando-se sim, roteiros que guiam a entrevista a ser realizada.

Segundo Bardin (2011) indica, a utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

Günther (2006), diz que a metodologia quantitativa e a qualitativa, não se devem colocar uma contra a outra, mas sim aplicar a que esteja de acordo com os recursos materiais, temporais e pessoais, que estão ao dispor do pesquisador e correspondente a uma pergunta científica. Deste modo, o pesquisador poderá pôr em prática uma abordagem teórico-metodológica que melhor contribua para a compreensão do fenómeno e para o avanço do bem-estar social.

8.6. Participantes

Participaram neste estudo 11 alunos, dos quais 5 são do 9º ano, e 6 do 7º ano, todos os participantes são alunos da nossa EC, como tal os sujeitos analisados participaram voluntariamente no estudo, depois de terem sido informados do seu objetivo, dos dados que havia necessidade de recolher assim como do anonimato e confidencialidade dos dados.

Os alunos, prontamente se disponibilizaram e participaram de modo a ajudar os seus professores nos seus RE, como a maioria dos alunos disse na altura que lhes foi solicitada a sua participação no estudo.

8.7. Apresentação dos resultados

Sobre a apresentação e no que diz respeito aos resultados que serão apresentados, o estudo teve como finalidade apurar o tipo de interpretação dos alunos em relação às aulas de EF na modalidade de Basquetebol, A primeira questão baseia-se apenas no que diz respeito ao género.

Num total de amostra de 11 alunos (100%), 6 destes alunos (55%) eram do género masculino e os restantes 5 do género feminino, correspondente a 45% da representação total, como demonstra no gráfico n.º 1.

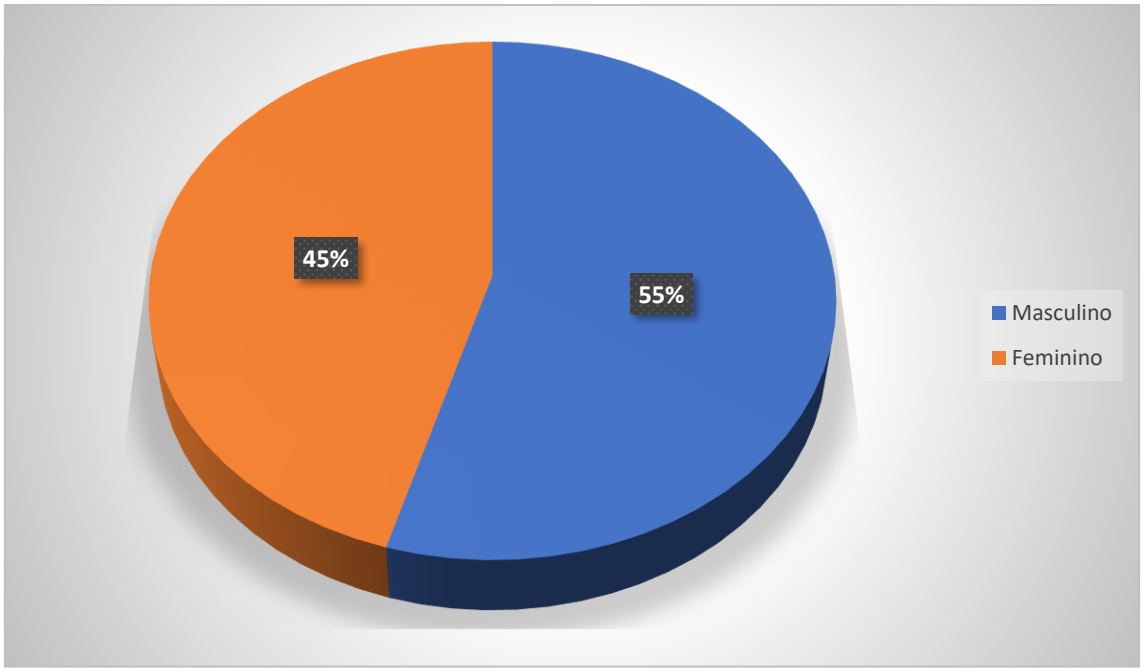


FIGURA 8- GÉNERO DOS PARTICIPANTES DO ESTUDO.

De seguida, pôs-se a questão do ano de escolaridade. No gráfico n.º 2 verificamos que o ano escolar maioritário era o 7º ano, em 11 alunos.

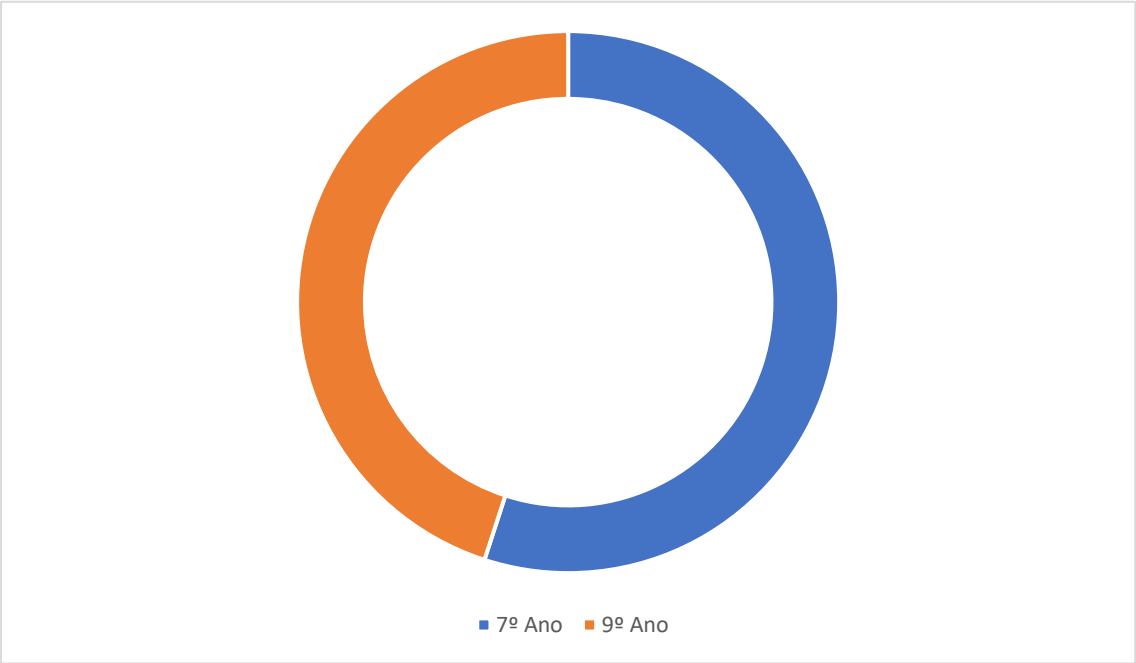


FIGURA 9- ANO DE ESCOLARIDADE.

Respetivamente ao gráfico 3 analisei as diversas respostas dos alunos à 1ª questão, decidi dividir cada questão num gráfico para não ficar demasiado confuso durante a análise.

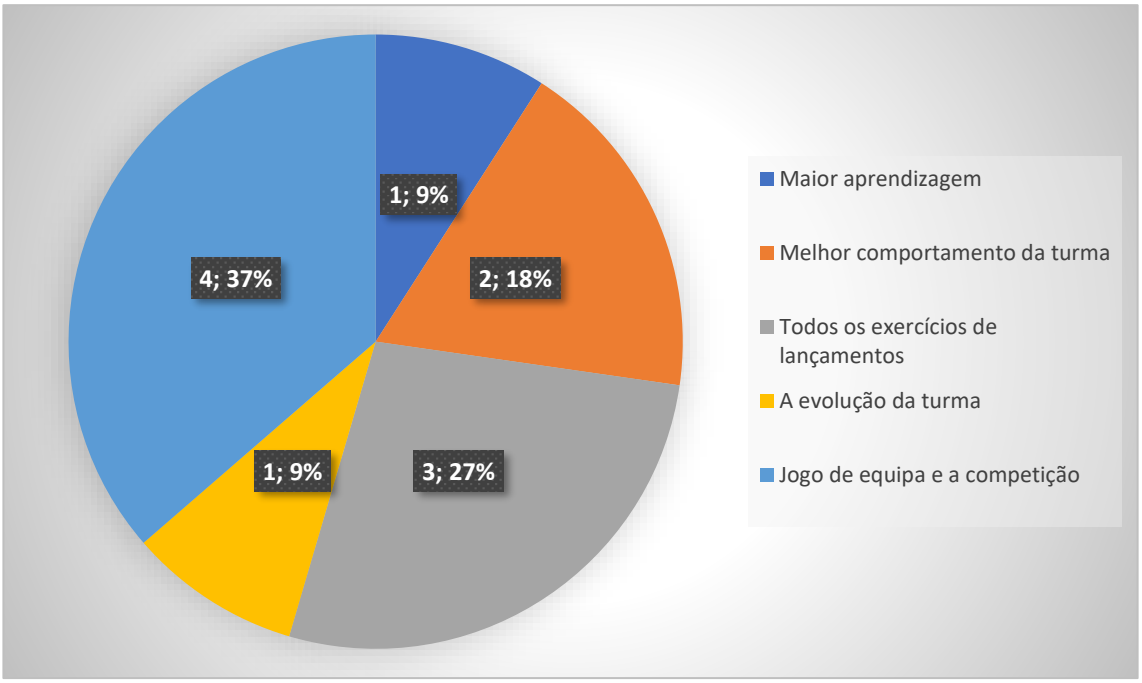


FIGURA 10- 1ª QUESTÃO.

Relativamente à 1ª questão, "Pensa na unidade de basquetebol que tivemos no 2º período. Que ponto destacarias nessa experiência de aprender o Basquetebol?", obtive no total 5 respostas diferentes, dos 11 alunos inseridos nas entrevistas, a resposta que foi dada mais vezes foi, "O jogo de equipa e a competição" que foi a resposta de 4 alunos 37% na percentagem dos entrevistados, de um modo geral a maioria dos alunos, deram respostas algo curtas nesta questão.

Relativamente à 2ª questão, “O que foi mais positivo? O que foi menos positivo? Porquê?”, decidi dividir a questão em dois gráficos de modo a facilitar a sua análise.

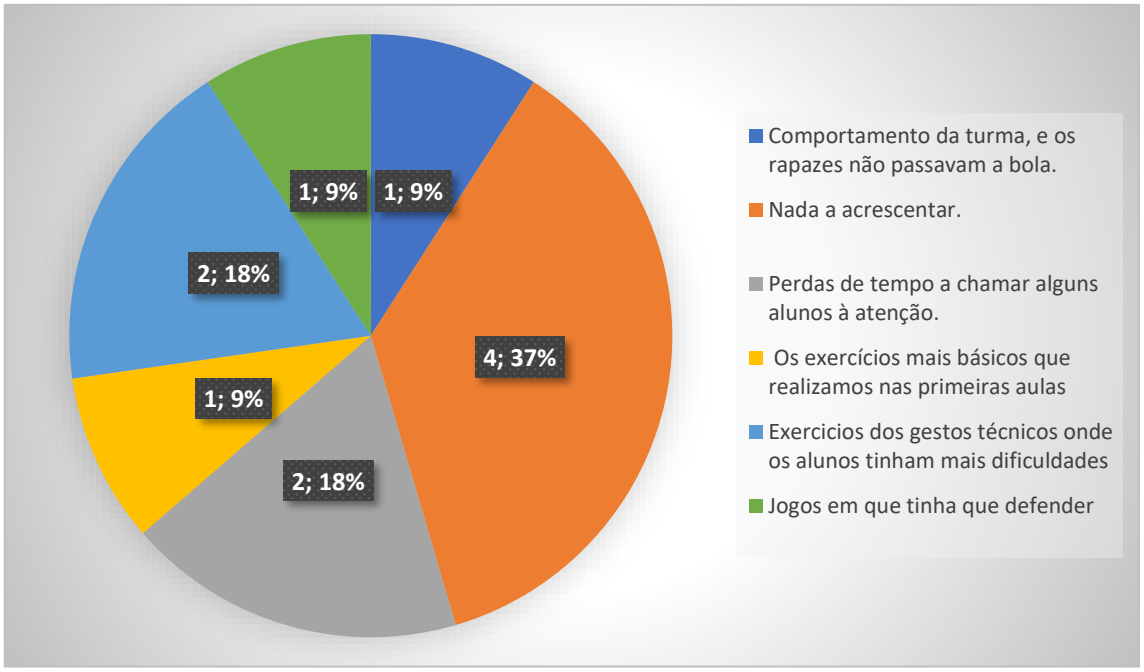


FIGURA 11- 2ª QUESTÃO MENOS POSITIVO.

Nesta questão, os alunos deram 6 respostas totalmente distintas, a resposta que a maioria dos alunos deu, neste caso 4 alunos 37% foi que não houve nada menos positivo durante as aulas de Basquetebol, penso que a maioria deu esta resposta com receio que a resposta pudesse ter algo negativo para esses alunos ou por mera preguiça.

Mas achei interessante a resposta em que 1 aluno 9%, disse que tinha sido o “Comportamento da turma, e que os rapazes não passavam a bola.” Tal como a resposta que 2 alunos 18% deram, “Perdas de tempo a chamar alguns alunos à atenção.” São respostas que demonstram que alguns alunos percebem e tem noção do que acontece durante as aulas lecionadas.

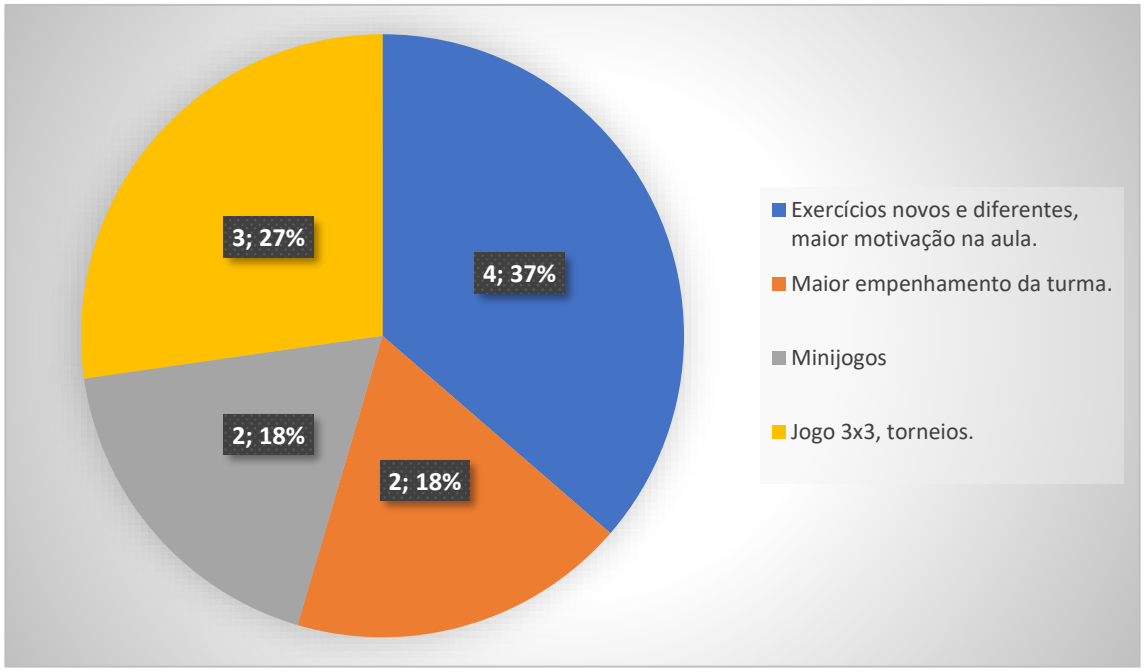


FIGURA 12- 2.1ª QUESTÃO MAIS POSITIVO.

Em relação ao mais positivo durante as aulas de Basquetebol, os alunos deram 4 respostas diferentes, a que teve maior percentagem de resposta foi "Exercícios novos e diferentes durante as aulas o que trouxe maior motivação aos alunos." Com 37%, 4 alunos a dar a mesma resposta.

A segunda resposta com mais percentagem foi a "Realizar jogo 3x3 e os torneios." Com 27% 3 alunos a escolher a mesma resposta.

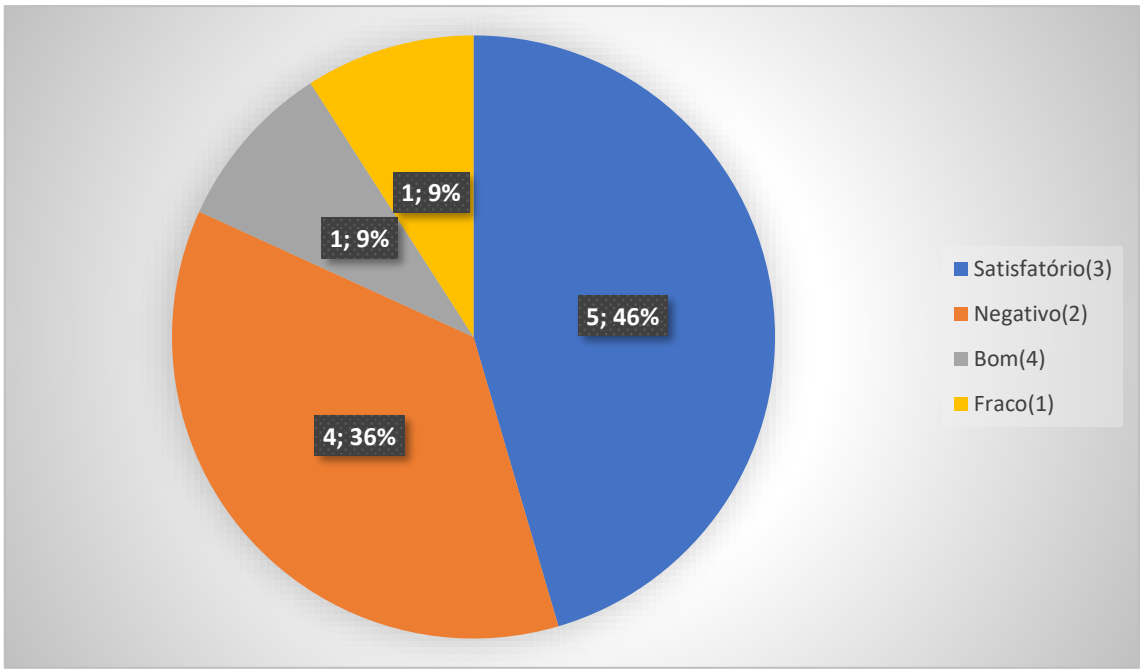


FIGURA 13- 3ª QUESTÃO.

Em relação à 3ª questão “Pensa na 1ª aula de Basquetebol, como achas que era o teu nível de jogo?”, o nível que mais foi indicado pelos alunos foi o satisfatório com 46% das respostas, equivalente a 5 alunos.

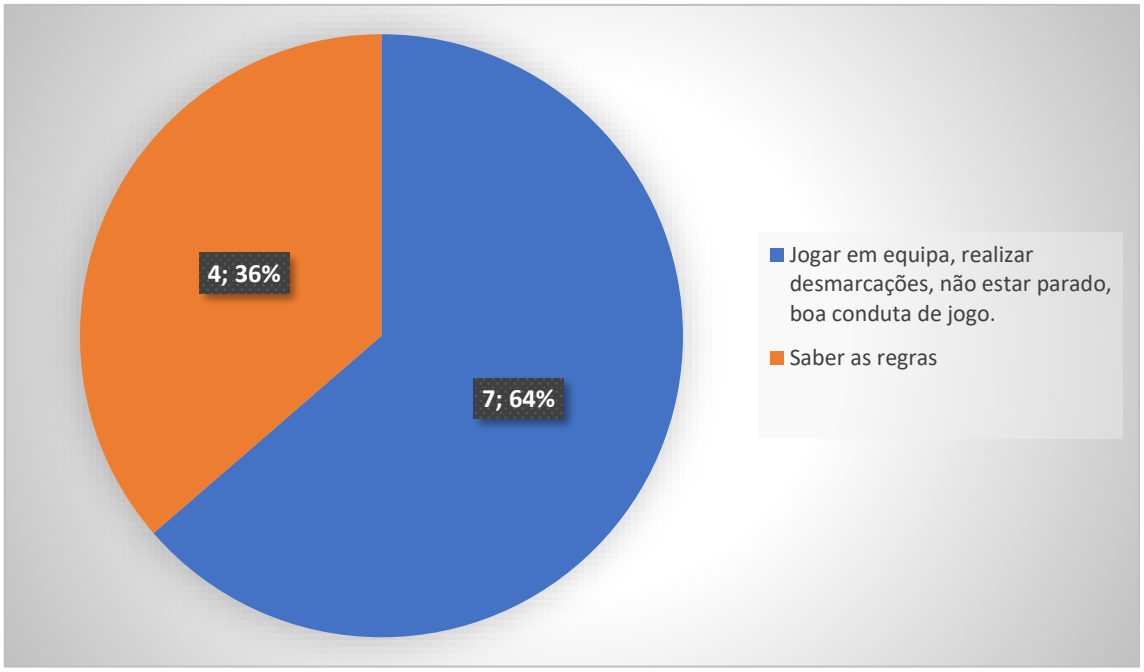


FIGURA 14- 4ª QUESTÃO.

O nível negativo foi o segundo a ser mais indicado com 36% dos alunos o que equivale a 4 alunos, realmente havia alguns alunos na minha turma residente, com bastantes dificuldades na modalidade de Basquetebol.

Na 4ª questão "O que é para ti jogar bem Basquetebol?", uma vez que as respostas dos alunos foram bastante parecidas, deu para colocar só duas entradas de resposta, e neste caso a resposta que teve mais percentagem de resposta, foi a resposta "Jogar em equipa, realizar desmarcações, não estar parado, boa conduta de jogo."com 64% das resposta 7 alunos responderam da mesma maneira.

É interessante como alguns dos alunos ao longo das aulas de Basquetebol ficaram a ter uma maior noção, do que é preciso fazer para se ter sucesso durante o jogo, é sinal que as dicas e indicações foram dadas durante as aulas foram interpretadas com sucesso.

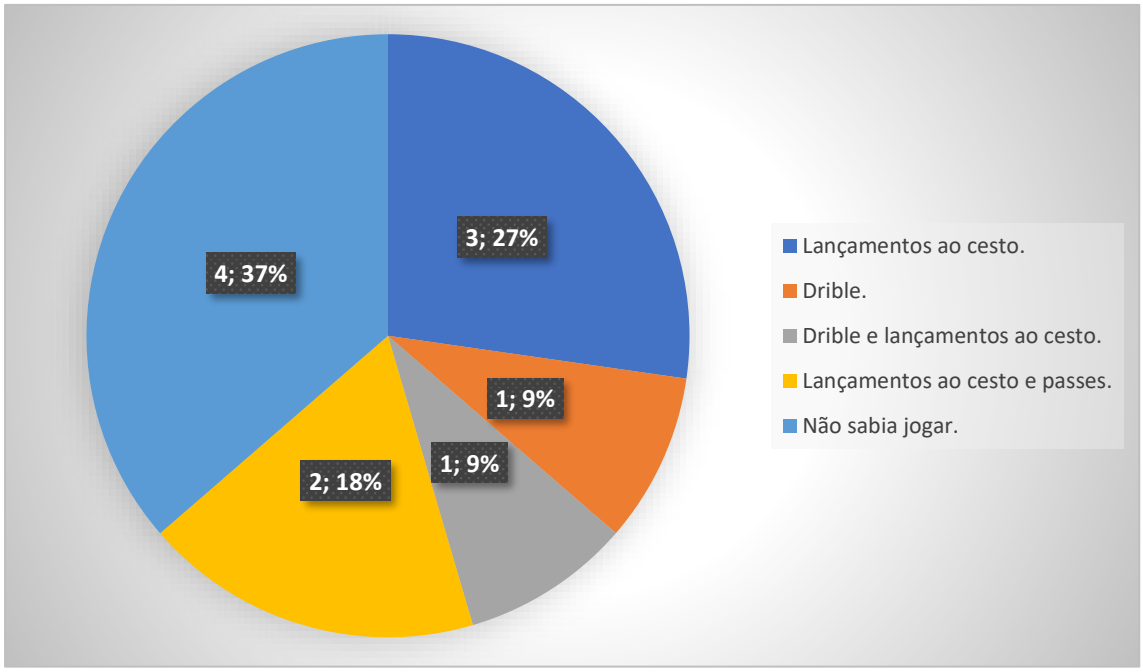


FIGURA 15- 5ª QUESTÃO FAZIA BEM.

Relativamente à 5ª questão "O que achas que sabias fazer bem, muito bem ou menos bem quando iniciaste a Unidade de Basquetebol?", tal como fiz na 2ª questão, decidi dividir o que os alunos faziam bem e menos bem.

Como tal a resposta que teve a maior percentagem de resposta, foi "Não sabia jogar" com 37% com 4 alunos a dar essa resposta, já a segunda resposta mais dada foi "Realizar lançamentos ao Cesto." Com a percentagem de 27%, 3 alunos que deram essa resposta.

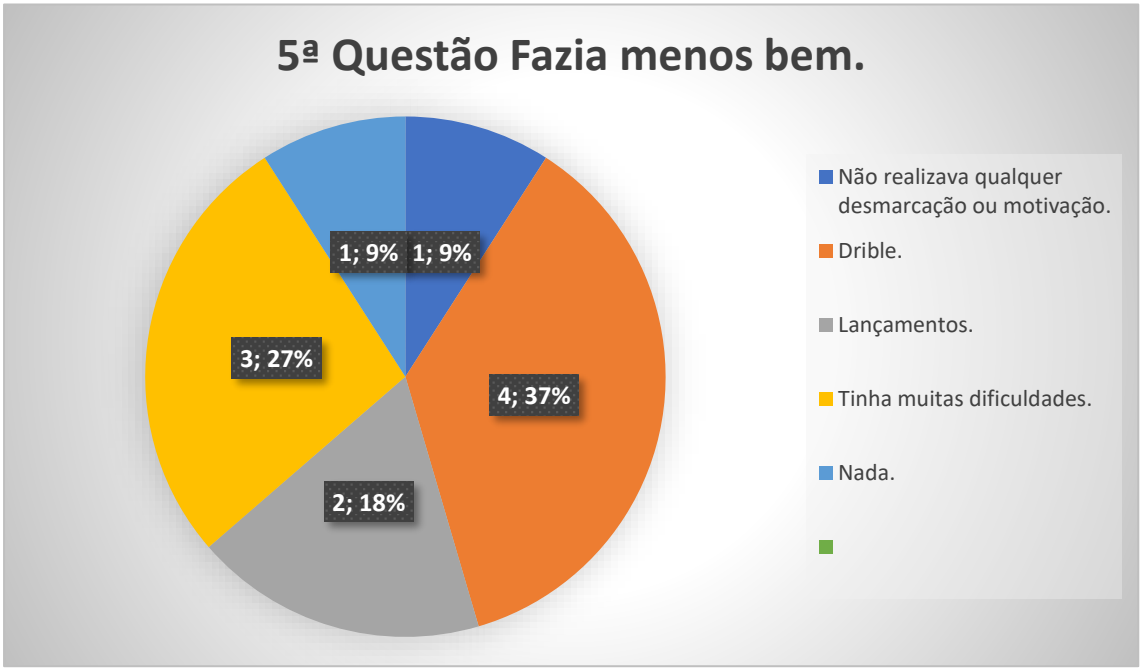


FIGURA 16- 5.1ª QUESTÃO FAZIA MENOS BEM.

Já relativamente ao que faziam menos bem, houve 5 respostas diferentes dadas pelos alunos, a que teve maior percentagem, foi a do “Drible” com 37% o equivalente a 4 alunos a dar essa resposta.

Durante as minhas aulas, foi um aspeto que reparei desde as primeiras aulas, muitos dos meus alunos e também os alunos dos meus colegas de NE, tinham bastante dificuldade em realizar o drible, uns tinham a tendência a olhar para o chão ou para a bola enquanto driblavam a bola em vez de olharem em frente com a cabeça levantada, outros faltava-lhes alguma coordenação durante o drible e a corrida.

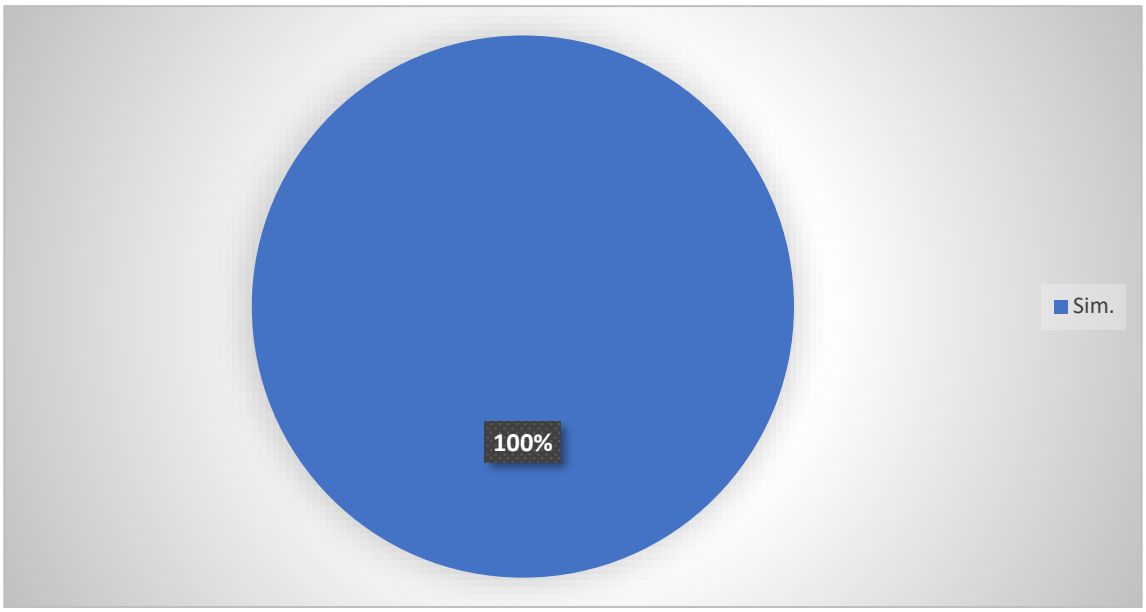


FIGURA 17- 6ª QUESTÃO.

Em relação à 6ª questão, “Sentes que evoluíste na tua capacidade de jogar Basquetebol? Porquê?”, todos os alunos responderam que sim, que evoluíram foi uma resposta que teve 100% de resposta positiva.

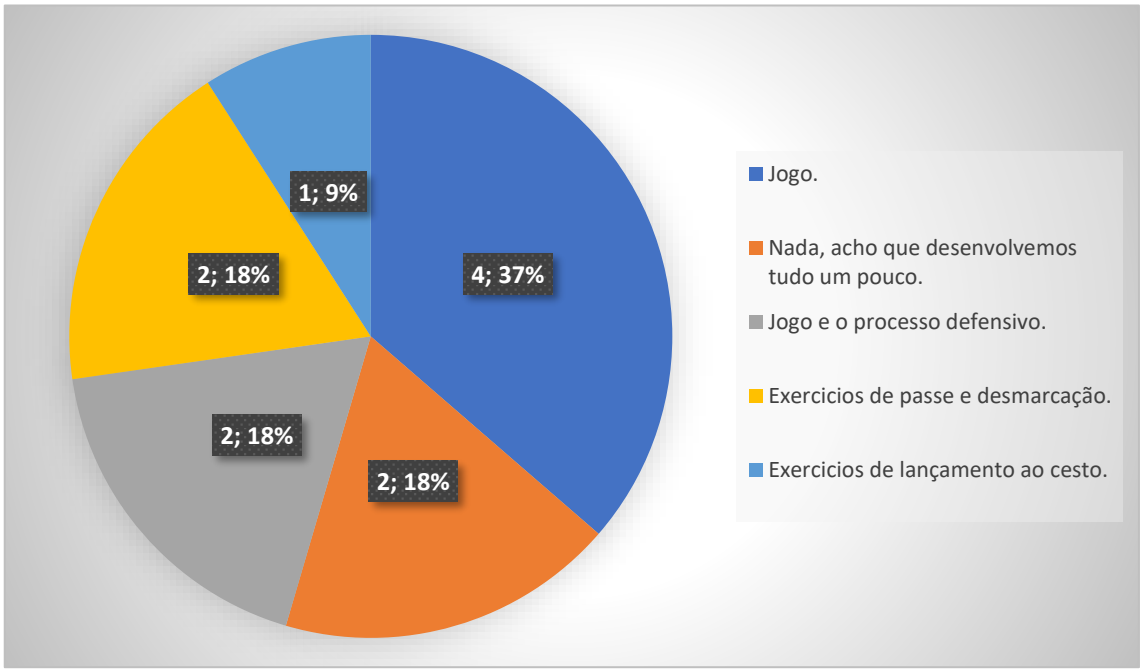


FIGURA 18- 7ª QUESTÃO.

No entanto, destaco algumas dos aspetos que os alunos disseram que sentiram evolução, tal como os lançamentos, o drible, melhoraram o posicionamento em campo, e ficaram a saber melhor as regras de jogo.G

Já na 7ª questão "O que sentes que desenvolveram menos? Porquê?" a resposta mais respondida foi "jogo" com 37% cerca de 4 alunos a dar a mesma resposta.

Penso que tanto eu como os meus colegas de NE, tentávamos dar o máximo de componentes e de exercícios durante as nossas aulas, por vezes ficávamos com o tempo contado o que já não permitia realizar jogo durante muito tempo, com isso os alunos ficaram com a noção que jogaram pouco tempo durante as aulas de basquetebol.

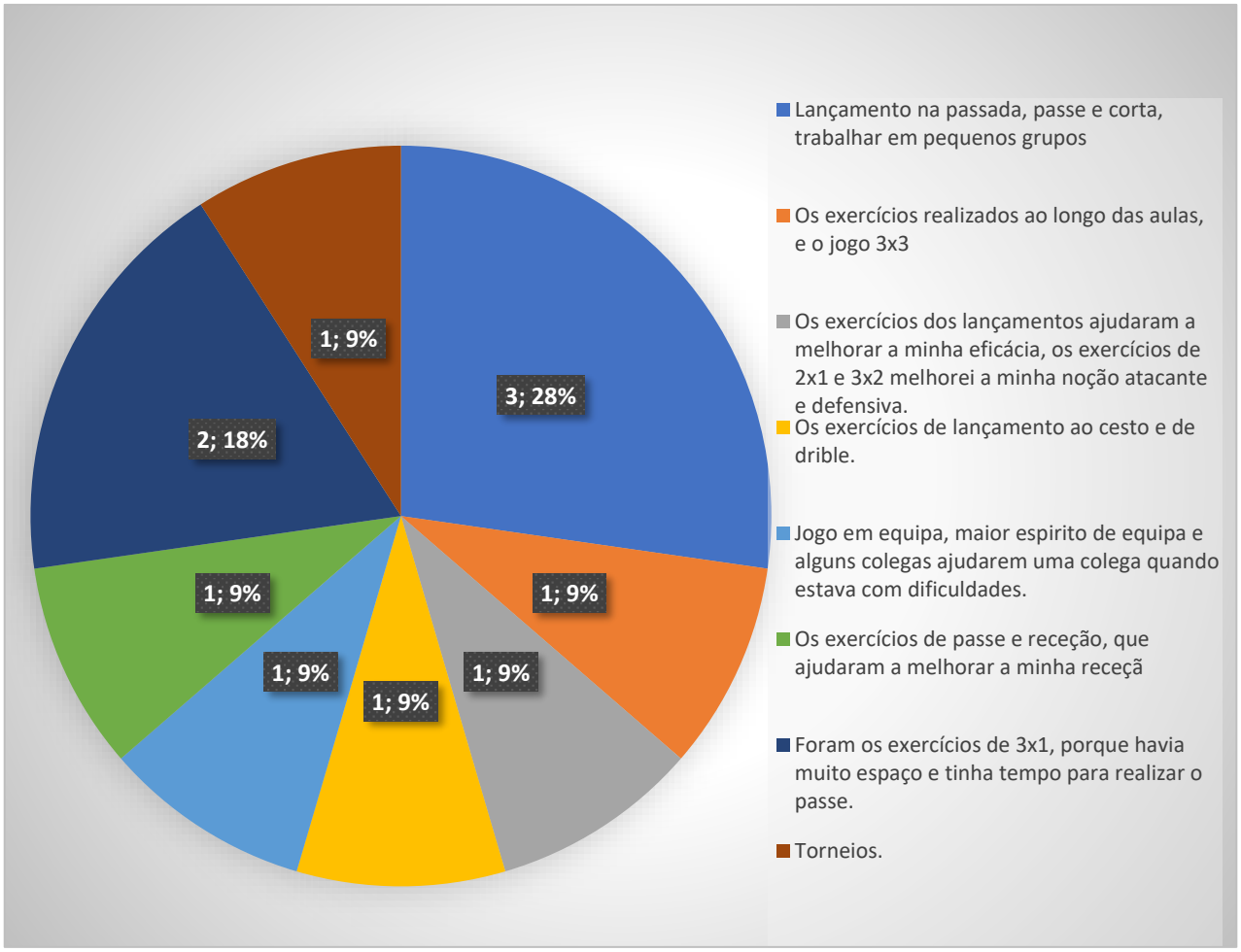


FIGURA 19- 8ª QUESTÃO.

Porém, na maioria das aulas eles estavam quase sempre a jogar, mas era mais em jogo reduzido e em exercícios de 2x1 e 3x2, mas por vezes, o aluno não tem noção que esses exercícios já são parte do jogo.

Relativamente à 8ª questão, já houve um número maior de respostas diferentes, por parte dos alunos à pergunta, “Que atividades ou experiência das aulas (competição regular) mais contribuíram para esse desenvolvimento?”, neste caso a resposta mais utilizada foi “Lançamento na passada, passe e corta e trabalhar em pequenos grupos.”

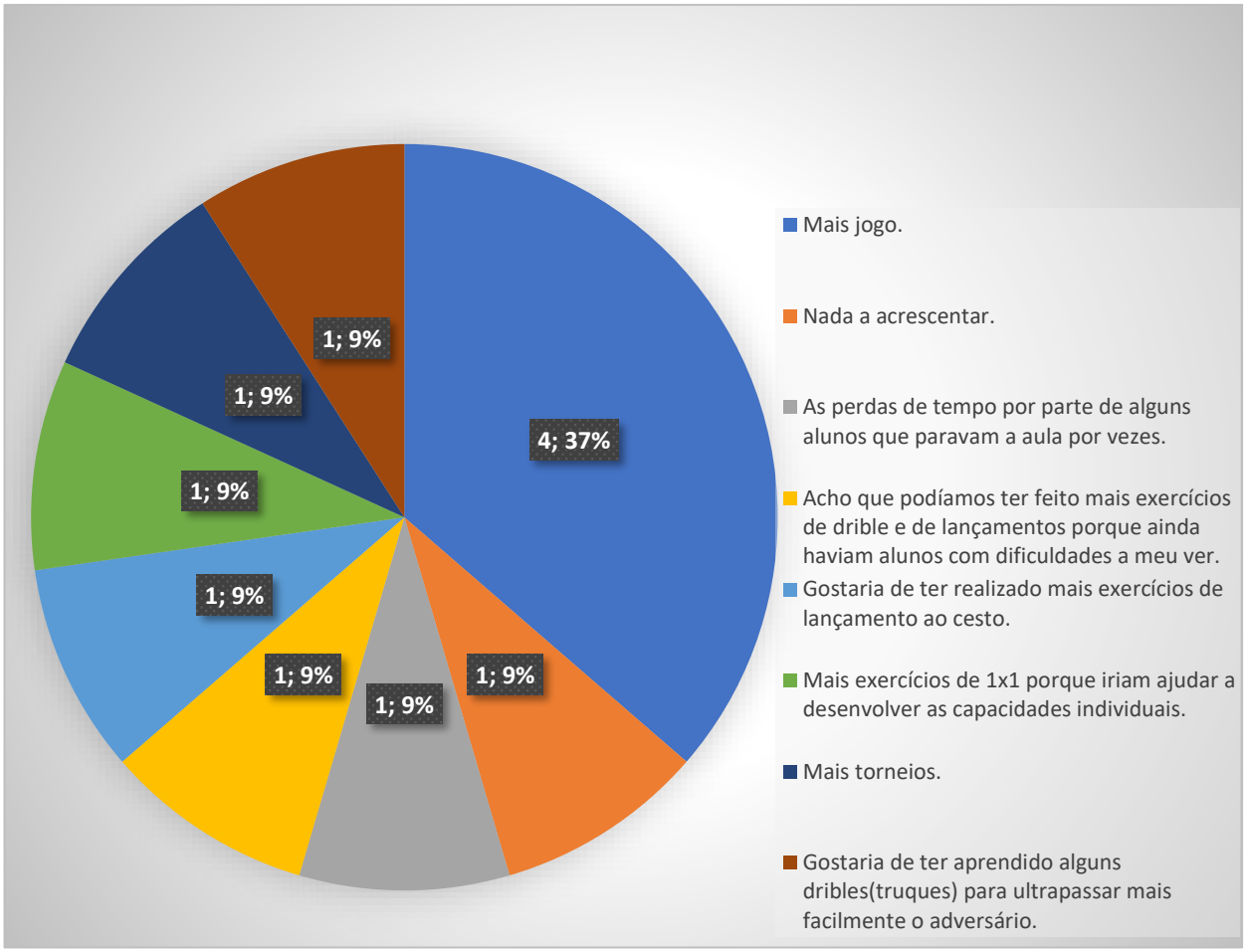


FIGURA 20- 9ª QUESTÃO.

Neste caso com 28%, 3 alunos a darem a mesma resposta, a segunda resposta mais dada, foi “Foram os exercícios de 3x1, porque havia mais espaço e tinha mais tempo para realizar o passe” com 18%, 2 alunos deram a mesma resposta.

Tal como aconteceu na 8ª questão, a 9ª questão “O que gostariam de ter feito nas aulas que não fizeram? O que poderia ter sido diferente; ou que poderia ter contribuído mais para a vossa/ tua aprendizagem?”, também teve 8 respostas completamente distintas por parte dos alunos, a resposta mais utilizada foi “Mais Jogo” com 37% cerca de 4 alunos deram a mesma resposta.

Já os restantes 7 alunos deram respostas completamente distintas.

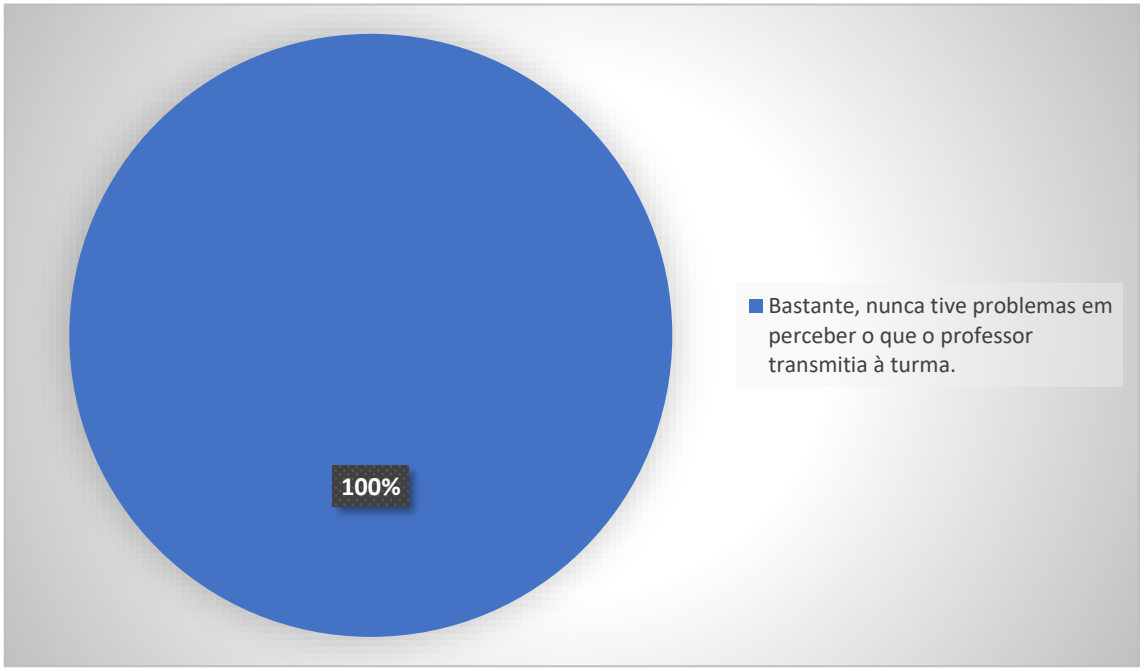


FIGURA 21- 10ª QUESTÃO.

Para finalizar, na 10ª questão "Na tua opinião, foi clara a forma como o professor transmitiu a informação durante as aulas?", a resposta de modo geral foi bastante clara, uma vez que 100% dos alunos (11) responderam que "Bastante, nunca tive problemas em perceber o que o professor transmitia à turma.

Tal como a 2ª questão, penso que todos os alunos deram resposta positiva, mesmo que não fosse essa a sua opinião, devido a algum receio de dizer ao próprio professor que este não tinha sido claro o suficiente, em algum momento das aulas, este tipo de questão acho que limita à partida as respostas dos alunos.

8.8. Conclusões do estudo

De forma geral, penso que o objetivo do estudo foi atingido, uma vez que a maioria ou, a larga maioria dos entrevistados, tiveram a capacidade e conseguiram interpretar da melhor maneira, e com isto, perceber o conteúdo e o porquê de realizar certos exercícios e atividades durante as aulas do 2º período da modalidade de Basquetebol, como tal, a maioria das suas respostas foram ao encontro do que eu pretendia como objetivo final. Tive um certo receio, uma vez que o Basquetebol, não é das modalidades mais solicitadas por porte da maioria dos alunos, os mesmos não levassem tão a sério as questões da entrevista, nem as próprias aulas.

É claro que também houve respostas de alguns alunos que se limitaram a dar uma resposta curta e sem grande conteúdo, mas de certa forma já estava a contar com isso, visto que a maioria dos alunos entrevistados foram do 7ºAno de escolaridade e como tal, ainda existe uma certa imaturidade, o que promove comportamentos incorretos como também, tendem a dar uma resposta simplesmente para despachar, ou então não perceberam de certa forma o que lhes foi solicitado.

De acordo com Lima (2009), é importante que as crianças interiorizem, durante o seu processo de socialização, as regras e valores morais de uma determinada sociedade, visto serem determinantes no desenvolvimento de mecanismos de controlo e regulação dos comportamentos.

8.9. Referências Bibliográficas do Estudo

Bardin, L.(2011). Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70.

Denzin N.; Lincoln, Y. (Eds.) (1994): Handbook of qualitative research. California: Sage.

Günther, H.(2006). Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? Psicologia: Teoria e Pesquisa, 22 (2), .201-210.

Lima, R. F. (2009). Ambiente Escolar e Desenvolvimento Moral. O Portal dos Psicólogos,1–13 em www.psicologia.com.pt.

9. Conclusão

9.1. O professor que era, e que sou.

Começando pelo início, como tudo na vida, sempre olhei para o primeiro dia de estágio, com alguma desconfiança e algum nervosismo, mesmo já tendo lecionado um ano letivo AECs, este novo desafio ia ser completamente diferente, uma vez que ia ter outro tipo de responsabilidade, ia estar a representar uma instituição de muito prestígio como é a FADEUP, logo aí sabia que tinha que dar o melhor de mim, ia ter objetivos diferentes e a faixa etária da minha turma residente e o próprio ano escolar iam ser totalmente diferentes do que já tinha experienciado anteriormente (1ºciclo), no meu curto percurso no ensino.

Apesar de me encontrar um pouco nervoso na 1ª aula (apresentação), tentei passar á turma a imagem de um professor descontraído, calmo, interessado, dinâmico e que apesar de estagiário, ia ser rigoroso com os alunos, impondo regras na sala de aula, que ia respeitar os alunos, mas também esperava ser respeitado, e ia ser exigente tanto comigo mesmo como com a turma, mas ao mesmo tempo “amigo” dos alunos. Procurei logo desde início ter um bom ambiente de aula, cativar a atenção dos alunos e construir uma ponte de ligação com a turma, de forma a facilitar nas futuras aulas.

Após as primeiras aulas lecionadas, o nervosismo foi diminuindo, e começou-se a tornar habitual a presença da PC e dos meus colegas de NE a assistirem às minhas aulas. A naturalidade com os alunos foi aumentando gradualmente uma vez que a confiança também aumentou, e essa situação fez me relembrar, um dos principais objetivos que a PC me propôs, o conseguir controlar a turma.

Demorou algumas aulas, tive que experimentar algumas estratégias sugeridas pela PC, de todas elas a que mais resultou na minha turma foi o apito, a partir do momento que comecei a usar sempre o apito quer fosse para parar a aula, para mandar calar ou até mesmo para iniciar algum exercício, a minha turma foi-se adaptando e começaram a ter uma maior dinâmica e um melhor comportamento nas aulas, outro aspeto menos positivo é que o tempo de

empenhamento motor nas minhas aulas estava a ser um pouco baixo, visto que perdia muito tempo a explicar alguns exercícios e a controlar a turma de maneira a que todos estivessem calados, outra debilidade minha, foi nas aulas iniciais não exemplificar alguns exercícios, que ao não o fazer poderia estar a dificultar a perceção dos mesmos por parte dos alunos, mas como referi anteriormente o apito veio ajudar bastante nesses dois aspetos.

Resumindo foi um ano cheio de aventuras, vivências e novas realidades, que me ajudaram a crescer não só como futuro Professor, mas como ser humano, os alunos ajudaram-me bastante, durante todo o meu EP, acho que hoje sou melhor Professor, graças a eles e também claramente, ao meu PO e ao PC, vou levar para a vida os conselhos e aprendizagens que ambos me deram.

10. Referências Bibliográficas

Crum, B. J. (1993). Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change. Quest, 45(3), 339-356.

Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da educação física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios renovados para a aprendizagem em educação física 11-27. Porto: Editora FADEUP.

Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. Coimbra: Almedina.

Kim Chuan, G., Wong, A. F. L., Choy, D., & Tan, J. P. I. (2009). Confidence levels after practicum experiences of student teachers in Singapore: An exploratory study. KEDI Journal of Educational Policy, 6(2), 121-140.

Lewy, A. (1979). Avaliação de currículo. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (EDUSP).

Machado, A. (1995). Interação: Um problema educacional. Jundiai: Lite arte.

Marques, A., & Catunda, R. (2015). Educação física no currículo escolar: para que serve? que opções existem? o que queremos escolher? *Fiep Bulletin*, *85*

Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.

Mesquita, I. (2006). Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol. Pedagogia do desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 327-344.

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do Desporto.

Metzler, M. (2000). Instructional Models for Physical Education. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Pacheco, J. (1995). O pensamento e a ação do professor. Porto: Porto Editora.

Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. In S. Silverman and C. Ennis (Eds.): Student learning in Physical Education. Applying research to enhance instruction 171-198. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Smither, K., & Zhu, X. (2011). High school students' experiences in a Sport Education unit: The importance of team autonomy and problem-solving opportunities. European Physical Education Review, 17(2), 203-217. Sinelnikov, O. A., & Hastie, P. A. (2010). Students' autobiographical memory of participation in multiple sport education seasons. Journal of teaching in physical education, 29(2), 167-183.

Vickers, J. N. (1990). Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach. Illinois: Human Kinetics Publishers.

Zabalza, M. (1994). Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola. Rio Tinto: Edições ASA.

11. Anexos

ANEXO I - PLANO ANUAL CURRICULAR.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas D. Maria II, Braga
Educação Física

Agrupamento de Escolas D. Maria II

9º ANO	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
Calendarização	17 set a 17 dez	03 jan a 05 abr	19 abr a 07 jun
Tempos Letivos (45m)			

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Programa *FITescola®* - promover estilos de vida saudáveis e avaliar a aptidão física através da aplicação de uma bateria de testes (Vaivém, agilidade, impulsão horizontal, velocidade e flexibilidade dos ombros).

Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Subárea **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos)
- Cumprir as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Subárea **Ginástica** (solo, aparelhos)
- Realizar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquema individual e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.

Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares aplicando as regras.

Subárea **Jogos de Raquetes** (Badminton)
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares aplicando as regras em situação de jogo de singulares.

Subárea **Atividades Rítmicas e Expressivas** (Dança)
- Compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação e o repouso.

Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Selecionar informação e adquirir conhecimento sobre a organização e o regulamento das subáreas e matérias lecionadas.

ANEXO II- PLANO ANUAL DE ATIVIDADES.

Agrupamento de Escolas D. Maria II

Agrupamento de Escolas D. Maria II

Escola Básica de Lamações

Plano Anual de Atividades

Ano Letivo 2021/2022

Primeiro Período

Data	Atividade
24 de setembro	"Dia Europeu do Desporto Escolar",
26 de outubro	"Torneio de Andebol" 6º e 7º anos de escolaridade
14 de dezembro	"Corta-mato escolar"

Segundo Período

Data	Atividade
Final de janeiro	"Torneio de Basquetebol 3x3"
Fevereiro	"Corta-mato distrital"
Final do período	"Torneio de Voleibol" 7º, 8º e 9º anos de escolaridade

Terceiro Período

Data	Atividade
1 de Junho	"Dia Mundial da Dança"
Data a definir	"Torneio de Voleibol" 5º e 6º anos de escolaridade
Data a definir	"Dia Internacional da Bicicleta",
Último dia de aulas	"Torneio de Finalistas" 9º ano de escolaridade

Observações: Participação em todas as atividades em que seja solicitada a colaboração do Grupo de Estágio de Educação Física pelo Departamento, pela equipa da Escola Promotora de Saúde e pela equipa da Biblioteca Escolar.

ANEXO III- HORÁRIO DE ESTÁGIO.

Agrupamento de Escolas D. Maria II

ESCOLA EB 2,3 DE LAMAÇÃES

Horário

Diogo

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.10 8.55			Assistir à turma da Prof. Cooperante		
8.55 9.40			Assistir à turma da Prof. Cooperante		
9.50 10.35			Reunião Prof. Cooperante		9º6
10.35 11.20			Reunião Prof. Cooperante		9º6
11.30 12.15			9º6	Cidadania	Assistir à turma da Prof. Cooperante
12.15 13.00			9º6	DT	DT
13.00 14.00					
14.45 15.30					
15.40 16.25					
16.25 17.10					
17.20 18.05			Articulação Curricular		
18.05 18.50			Articulação Curricular		

ANEXO IV- PLANO DE AULA.

Agrupamento de Escolas Dona Maria II
Educação Física - Plano de Aula

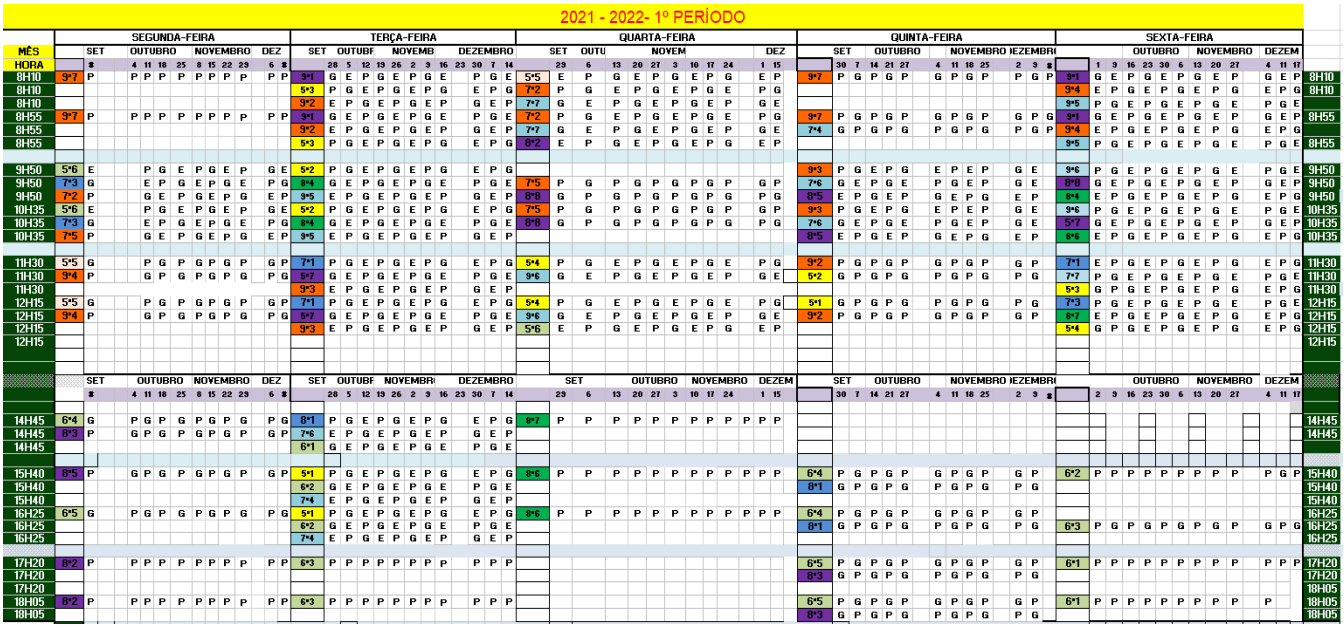
Professor: Diogo Martins	Ano/Turma: 9ºG	Data:
Local:	Espaço:	Hora:
Aula nº:	Nº alunos previstos:	Duração: 90´
Material:		Função Didática:
Objetivo geral da aula:		

Partes da Aula	Tempo	Conteúdos/Situações de aprendizagem	Organização Didático-Metodológica	Critérios de Êxito
Inicial				
Fundamental				
Final				

ANEXO V- UNIDADE DIDÁTICA EXEMPLO.

Etapa de aprendizagem 1 Grelha de Vickers										
			Dia	4ª feira	6ª feira	6ª feira	4ª feira	6ª feira	6ª feira	4ª feira	4ª feira
			Data	12/01/2022	28/01/2022	11/02/2022	16/02/2022	18/02/2022	25/02/2022	09/03/2022	30/03/2022
			Espaço	Ginásio	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio
			Duração	45'	90'	45'	90'	90'	45'	90'	90'
			Aula	47	56 e 57	65	66 e 67	68 e 69	73	77 e 78	90 e 91
				Funções didáticas							
		Posição Base		AD	I/E	E	E	C			AS
		Deslocamentos		AD	I/E	E	E	C			AS
		Clear		AD		I/E	E	E	C		AS
		Lob		AD	I/E	E	E	C			AS
		Amorti		AD		I/E	E	E	C		AS
		Encosto		AD				I/E	E	C	AS
		Serviço	Curto/Longo	AD	I/E	E	E	C			AS
	Táticas	Jogo 1x1		AD	I/E	E	E	C			AS
		Jogo 2x2						I/E	E	C	AS
Cultura desportiva		História do Badminton		AD	X	X	X	X	X	X	X
		Leis de jogo		AD	X	X	X	X	X	X	X
		Arbitragem		AD	X	X	X	X	X	X	X
Fisiologia do treino e condição física	Condicionais		Força	AD	X	X	X	X	X	X	X
			Flexibilidade	AD	X	X	X	X	X	X	X
			Resistência	AD	X	X	X	X	X	X	X
			Velocidade	AD	X	X	X	X	X	X	X
	Coordenativas		Orientação espacial	AD	X	X	X	X	X	X	X
			Coordenação	AD	X	X	X	X	X	X	X
			Equilíbrio	AD	X	X	X	X	X	X	X
Conceit Pssicoso		Disciplina		AD	X	X	X	X	X	X	X
		Respeito		AD	X	X	X	X	X	X	X
		Autonomia		AD	X	X	X	X	X	X	X
		Afiliação		AD	X	X	X	X	X	X	X

ANEXO VI- ROULEMENT DE INSTALAÇÕES.



ANEXO VII- AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA EXEMPLO.

Nome	S/Curto	S/longo	Lob	Clear	Posição base	Deslocamentos	Média
	2	1	1	2	3	2	1,83
	2	1	1	2	3	3	2,00
	2	2	2	3	2	2	2,17
	2	2	2	2	2	2	2,00
	4	3	3	4	4	3	3,50
	4	4	4	4	4	3	3,83
	4	3	3	4	3	3	3,33
	—	—	—	—	—	—	#DIV/0!
	3	2	2	3	2	3	2,50
	2	2	2	3	2	2	2,17
	2	2	3	3	2	3	2,50
	—	—	—	—	—	—	#DIV/0!
	3	3	3	3	3	3	3,00
	2	1	2	3	2	3	2,17
	3	2	3	3	3	3	2,83
	—	—	—	—	—	—	#DIV/0!
Média	3	2	2	3	3	3	2,6

Cotação	Descrição
1	Não satisfaz
2	Não Satisfaz +
3	Satisfaz
4	Bom
5	Muito bom

ANEXO VIII- AVALIAÇÃO PRÁTICA EXEMPLO.

Nome	Passe	Receção	Remate	Desmarcação	Passe e vai	Manutenção da posse de bola	Total
	5	5	4	4	4	4	4
	4	4	3	3	3	3	3
	5	4	4	4	4	4	4
	4	4	3	3	3	3	3
	4	4	3	3	3	4	4
	5	5	5	4	4	5	5
	5	5	5	4	4	5	5
	5	5	4	3	3	4	4
	5	4	4	4	4	4	4
	4	4	4	4	4	3	4
	4	4	4	4	4	3	4
	5	4	4	4	4	4	4
	5	5	4	4	4	4	4
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	4	4	4	4	4
	4	3,00	3	3,00	3	3,00	3

Cotação	Descrição
1	Não satisfaz
2	Não Satisfaz +
3	Satisfaz
4	Bom
5	Muito bom

ANEXO IX- TABELA DE AVALIAÇÃO DAS AULAS EXEMPLO.

		20/abr		22/abr	27/abr		29/abr	04/mai	06/mai	11/mai		13/mai	18/mai	20/mai		25/mai	27/mai	01/jun	03/jun
Número	Nome	Andebol	Aptidão física	Futsal	ptidão físic	Altura	Peso	Futsal	Andebol	Altura	Peso	Futsal	Aferição	Aferição	Aferição	Futsal	Andebol	Futsal	Andebol
1		4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4				5	5		
2		—	—	—	—	—	—	—	5	5	5	4				5	4		
3		4	5	5	3	3	4	3	4	5	5	5				—	5		
4		4	3	5	4	4	—	4	5	5	5	4				5	4		
5		4	4	5	3	4	5	4	5	4	4	5				5	4		
6		—	—	5	4	5	5	4	5	—	—	5				5	—		
7		5	4	5	—	—	—	2	5	—	—	5				5	5		
8		—	—	—	3	3	—	2	4	4	4	5				5	4		
10		5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4				5	5		
11		5	5	—	4	4	5	4	4	4	4	4				5	—		
12		5	5	5	4	4	5	4	5	—	—	4				5	4		
13		4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5				5	4		
14		4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4				5	4		
15		5	5	—	4	4	—	4	5	—	—	4				5	4		
16		5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5				5	5		
17		4	3	4	—	—	—	3	4	4	4	4				4	—		

ANEXO X- MAPA DE ASSIDUIDADE.

Mapa de Assiduidade 9º6

Nº	Aluno	Janeiro						Fevereiro								Março									Abril		
		12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8
1		P	P																								
2		P	P																								
3		P	P																								
4		P	P																								
5		P	P																								
6		P	P																								
7		P	P																								
8		F	F																								
10		P	P																								
11		P	P																								
12		P	P																								
13		F	P																								
14		P	P																								
15		P	P																								
16		P	P																								
17		M	P																								

Professor: Diogo Martins

Legenda: **F – Falta presença A – Falta Atraso M – Falta Material D – Dispensa P– Presente FI- Falta injustificada**

ANEXO XI- MAPA DE REGISTOS MED EXEMPLO.

Mapa de registos 9º6 Andebol						
Datas das jornadas		06/mai	18/mai	27/mai	01/jun	Total
Internacional	Assiduidade					
	Pontualidade					
	Camisolas					
	Desafios					
	Espírito de equipa					
	Fair-play					
	Atividades					
	Mini jogos					
	Jogo Formal					
SALVATORES	Assiduidade					
	Pontualidade					
	Camisolas					
	Desafios					
	Espírito de equipa					
	Fair-play					
	Atividades					
	Mini jogos					
	Jogo Formal					
	Assiduidade					
	Pontualidade					
	Camisolas					
	Desafios					

Legenda	
Assiduidade: 1 pontos por aluno	Espírito de equipa: 1 ponto por equipa
Camisolas: 1 pontos por aluno	Fair-play: 5 pontos por equipa
Pontualidade: 1 pontos por aluno	Jogo Formal: 3 pontos por vitória, 2 pontos por empate e 1 por derrota
Mini jogos: 3 pontos por vitória, 2 pontos por empate e 1 ponto por derrota	Torneio final: 3 pontos por vitória, 2 pontos por empate e 1 por derrota
Atividades solicitadas: 2 pontos	Desafios de aula: 4 pontos

ANEXO XII- TESTE DE AVALIAÇÃO 1ºPERÍODO.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Teste de Avaliação de Educação Física

9º6 10 de dezembro de 2021

Nome _____ Número: _____

Classificação: _____ Professor: _____

Grupo I – Voleibol/Ginástica de aparelhos

1.1 - Enumera 4 gestos técnicos que abordamos nas aulas voleibol até ao momento. (10 pontos)

Técnicos

1.2 Responde às questões seguintes, colocando V (verdadeira) ou F (falsa). (40 pontos)

1.2.1. A bola apenas pode ser tocada com as mãos.

1.2.2. A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que simultaneamente.

1.2.3. No serviço por baixo o batimento deve ser realizado com o antebraço.

1.2.4. No serviço por baixo, o jogador faz um movimento de cima para baixo tocando a bola com a mão fechada.

1.2.5. No serviço por cima, o membro superior dominante deve estar em extensão no momento do contato com a bola.

1.2.6. Num jogo formal de voleibol cada equipa tem 6 jogadores.

1.27. A única forma de ganhar um ponto é fazer com que a bola caia no campo do adversário.

1.2.8. Após uma jogada, o jogo recomeça sempre com um serviço.

1.2.9. Num jogo formal, o serviço pode ser realizado dentro do campo.

1.2.10. Num jogo 2x2, o jogador que não dá o primeiro toque deve deslocar-se logo para a rede.

1.2.11. Conquistando direito ao serviço, os jogadores efetuam rotação de posição no sentido dos ponteiros do relógio.

1.2.12. Uma equipa ganha ponto quando a bola é colocada no campo adversário e quando a equipa adversária comete uma falta.

1.2.13. É considerado bola dentro quando a bola toca no solo do terreno de jogo, não incluindo as linhas de delimitação.

1.2.14. É considerada bola fora quando esta toca um objeto fora do terreno de jogo, o teto ou postes.

1.2.15. Após o serviço cada equipa pode dar, no máximo, 3 toques por posse de bola.

1.2.16. Na posição base no voleibol, o jogador deve manter os membros superiores e inferiores ligeiramente fletidos.

1.2.17. O salto no minitrampolim é constituido por 3 fases.

1.2.18. A 2ª chamada deve ser realizada a dois pés.

1.2.19. A corrida preparatória deve ser realizada com velocidade crescente.

1.2.20. No salto de carpa deve-se afastar os membros inferiores no ponto mais alto do salto.

1.2 - Indica o nome dos gestos técnicos representados nas figuras e enumera 2 critérios de êxito para cada um. (20 pontos)

Figura 1 -

Figura 2 –

Critérios de êxito da figura 1:

_____

_____

_____

Critérios de êxito da figura 2:

_____

_____

_____

1.3- Indica o nome dos gestos técnicos representados nas figuras (20 pontos)

Figura 1 –

Figura 2 -

Figura 3 –

Figura 4 –

Grupo II – Atletismo (10 pontos)

1 - Responde às questões seguintes, colocando V (verdadeira) ou F (falsa).

2.1.1 A principal função do sistema respiratório é absorver dióxido de carbono e eliminar o oxigénio.

2.1.2 A corrida contínua é a única forma de melhorar a resistência aeróbia

2.1.3 Aspetos importantes na corrida de resistência são as noções de tempo, ritmo e espaço.

2.1.4 Respirar corretamente durante a corrida ajuda a aumentar o cansaço, melhorar o ritmo da corrida e evitar a sensação de falta de ar durante uma prova.

Boa sorte☺

ANEXO XIII- TESTE DE AVALIAÇÃO 2ºPERÍODO.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Teste de Avaliação de Educação Física

9º6 06 de abril de 2022

Nome _____ Número: _____

Classificação: _____ Professor: Diogo Martins

Grupo I – Ginástica de solo/Basquetebol/Badminton

1.1 - Enumera 4 gestos técnicos que abordamos nas aulas de Basquetebol até ao momento. (10 pontos)

Técnicos

1.2 Responde às questões seguintes, colocando V (verdadeira) ou F (falsa). (40 pontos)

1.2.1. O drible de proteção serve para avançar em direção ao cesto ou driblar um adversário.

1.2.2. O drible de progressão serve para proteger a bola do adversário.

1.2.3. Os jogos de basquetebol têm quatro partes.

1.2.4. Uma equipa inicia o jogo com 5 jogadores de campo.

1.2.5. Num jogo de basquetebol é permitido correr com a bola nas mãos.

1.2.6. Um jogador só pode fazer dois apoios(passos) com a bola na mão sem driblar.

1.2.7. Um jogador pode agarrar, carregar, obstruir, empurrar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário, usando as mãos, braços, cotovelos ou qualquer outra parte do corpo.

1.2.8. Nos rolamentos tanto à frente como à retaguarda é importante ter o queixo junto ao peito.

1.2.9. O rolamento à frente é um elemento gímnico de ligação.

1.2.10. O avião é um elemento gímnico de flexibilidade.

1.2.11. A ponte é um elemento gímnico de equilíbrio.

1.2.12. No pino de cabeça o corpo deve formar uma linha diagonal.

1.2.13. Na realização da roda, o apoio dos membros superiores é feito em dois tempos, com os mesmos sempre esticados e as mãos em linha reta.

1.2.14. O jogo de badminton que tanto pode ser jogado individualmente como em duplas, é composto por 3 jogos, sendo uma partida à melhor de três.

1.2.15. O serviço deve ser realizado na área de serviço, se o número de pontos for pare, realiza o mesmo no lado direito, se for ímpar realiza o serviço do lado esquerdo.

1.2.16. O serviço deve ser sempre realizado na diagonal, se tal não acontecer o adversário ganha o ponto.

1.2.17. Se um jogador tocar na rede durante o jogo, seja com o corpo ou com a raquete o jogo continua normalmente.

1.2.18. Durante um jogo de badminton, um jogador pode dar mais que um toque no volante, antes de enviar o mesmo para o campo adversário.

1.2.19. O campo de jogo de pares de badminton é mais largo que o campo de jogo de singulares.

1.2.20. Ao realizar o gesto técnico clear o volante passa o mais junto possível da rede, fazendo o mesmo cair no campo adversário junto à rede.

1.2 - Indica o nome dos gestos técnicos representados nas figuras e enumera 2 critérios de êxito para cada um. (20 pontos)

Figura 1 - _____

Figura 2 - _____

Critérios de êxito da figura 1:

_____

_____

_____

Critérios de êxito da figura 2:

_____

_____

_____

1.3- Indica o nome dos gestos técnicos representados nas figuras (20 pontos)

Figura 1-_____

Figura 2- _____

Figura 3-_____

Figura 4-_____

Grupo II – Atletismo (corrida de velocidade e estafetas) (10 pontos)

1 - Responde às questões seguintes, colocando V (verdadeira) ou F (falsa).

2.1.1. As corridas de velocidade incluem distâncias curtas (100m, 200m, 400m e 1500m) o objetivo de todas elas é, percorrer a distância definida o mais rapidamente possível.

2.1.2. Na modalidade de atletismo, na corrida de velocidade existem 4 fases, elas são a partida, fase de aceleração, fase de manutenção da velocidade, fase de desaceleração.

2.1.3. Na corrida de estafetas, existem duas técnicas de transmissão do testemunho, a técnica ascendente e a técnica descendente.

2.1.4. Na corrida de estafetas os atletas podem correr em qualquer um dos corredores, chegando a trocar os mesmos durante a corrida para encurtar o caminho.

Boa sorte☺

ANEXO XIV- FICHA DE AVALIAÇÃO 3ºPERÍODO.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Ficha de Avaliação de Educação Física

9º6 — 01 de junho de 2022

Nome _____ Número: _____

Classificação: _____ Professor: Diogo Martins

Grupo I – Futsal/Andebol/Lançamento do peso/ Salto em altura

1.2 Responde às questões seguintes, colocando V (verdadeira) ou F (falsa). (40 pontos)

1.2.1. No futsal é permitido atrasar a bola ao guarda-redes e este agarrar a mesma.

1.2.2. Num jogo de futsal estão em campo um total de 12 jogadores, contando com as duas equipas.

1.2.3. Num jogo de futsal há limite de substituições.

1.2.4. Durante um jogo de futsal, se um jogador for expulso pode voltar ao jogo.

1.2.5. Durante um jogo de andebol, se um jogador rematar e o guarda-redes defender para a linha final, é marcado canto.

1.2.6. Relativamente ao andebol, é possível dar três passes com a bola na mão.

1.2.7. Sempre que um jogador de campo entre dentro da área é falta.

1.2.8. E permitido tirar a bola das mãos do adversário.

1.2.9. No salto em altura se o atleta tocar na fasquia, mas conseguir ultrapassar a mesma com sucesso, é considerado salto nulo.

1.2.10. No salto em altura existem 3 fases.

1.2.11. No salto em altura o salto mais utilizado é o Fosbury Flop.

1.2.12. No lançamento do peso existe uma técnica chamada técnica de O'Brien.

1.2.13. As fases do lançamento do peso são preparação, deslizamentos, arremesso e recuperação.

1.2.14. No lançamento do peso, os pesos têm o mesmo peso tanto para atletas femininos como para masculinos.

1.2.15. No lançamento do peso é permitido realizar o lançamento fora da zona de lançamento.

ANEXO XV- FICHA AUTOAVALIAÇÃO.

Escola Básica de Lamações
Agrupamento de Escolas D. Maria II

Ficha de Autoavaliação

3º Período

9ºG

Nome:

Indica de 1 a 5 quanto te autoavalias nas seguintes áreas:

1. Atividades físicas

1.1. Futsal ___
1.2. Andebol ___
1.3. Salto em altura ___
1.4. Lançamento do peso ___

Global:

1. Aptidão física ___

2.Conhecimentos ___

Autoavaliação Global 1 2 3 4 5

Avalia a tua satisfação com as aulas de educação física ____ (de 1 a 5) e partilha o que gostaste, sugestões para o futuro e avalia de forma breve a prestação que o professor teve ao longo das aulas.

_____
_____
_____
_____
_____

Obrigado!

ANEXO XVI- AVALIAÇÃO FINAL EXEMPLO.

		20/abr		22/abr	27/abr		29/abr	04/mai	06/mai	11/mai		13/mai	18/mai	20/mai		25/mai	27/mai	01/jun		03/jun	Faltas
Número	Nome	Andebol	ptidão fís	Futsal	ptidão físi	Salto Altura	Peso	Futsal	Andebol	Salto Altura	Peso	Futsal	Aferição	Aferição	Aferição	Futsal	Andebol	Peso	Salto altura	Aferição	
1		4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4	—	—		5	5	5	5		0
2		—	—	—	—	—	—	—	5	5	5	4	—	—		5	4	5	5		5
3		4	5	5	3	3	4	3	4	5	5	5	—	—		—	5	5	5		1
4		4	3	5	4	4	—	4	5	5	5	4	—	—		5	4	5	5		1
5		4	4	5	3	4	5	4	5	4	4	5	—	—		5	4	5	5		0
6		—	—	5	4	5	5	4	5	—	—	5	—	—		5	—	5	5		3
7		5	4	5	—	—	—	3	5	—	—	5	—	—		5	5	5	5		3
8		—	—	—	3	3	—	3	4	4	4	5	—	—		5	4	5	5		3
10		5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	—	—		5	5	5	5		0
11		5	5	—	4	4	5	4	4	4	4	4	—	—		5	—	5	5		2
12		5	5	5	4	4	5	4	5	—	—	4	—	—		5	4	5	5		1
13		4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	—	—		5	4	5	5		0
14		4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	—	—		5	4	5	5		0
15		5	5	—	4	4	—	4	5	—	—	4	—	—		5	4	5	5		3
16		5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	—	—		5	5	5	5		0
17		4	3	4	—	—	—	3	4	4	4	4	—	—		4	—	—	—		4

Nome	Andebol	23%	Futsal	23%	Salto em altura	23%	Aptidão Física	11%	Peso	20%	Total
	5	1,1	4	1,0	4	0,9	4	0,4	5	1,0	5
	4	0,9	2	0,6	3	0,6	0	0,0	3	0,6	4
	4	1,0	3	0,8	4	0,9	4	0,4	5	0,9	5
	4	0,9	4	1,0	4	0,9	4	0,4	3	0,6	4
	4	1,0	5	1,1	4	0,9	4	0,4	5	0,9	4
	3	0,6	5	1,1	3	0,8	1	0,1	3	0,7	5
	5	1,2	5	1,1	0	0,0	3	0,3	1	0,3	5
	3	0,6	3	0,8	3	0,8	1	0,1	3	0,6	4
	5	1,2	4	1,0	4	1,0	4	0,4	5	1,0	5
	3	0,7	3	0,7	4	0,9	5	0,5	5	0,9	4
	5	1,1	4	1,0	3	0,6	5	0,5	3	0,7	5
	4	1,0	4	1,0	4	1,0	4	0,4	5	0,9	4
	4	1,0	4	0,9	4	1,0	4	0,4	5	0,9	4
	5	1,0	3	0,7	3	0,6	4	0,4	2	0,3	4
	5	1,1	5	1,1	5	1,1	4	0,5	5	1,0	5
	3	0,6	3	0,7	2	0,5	2	0,2	3	0,5	3

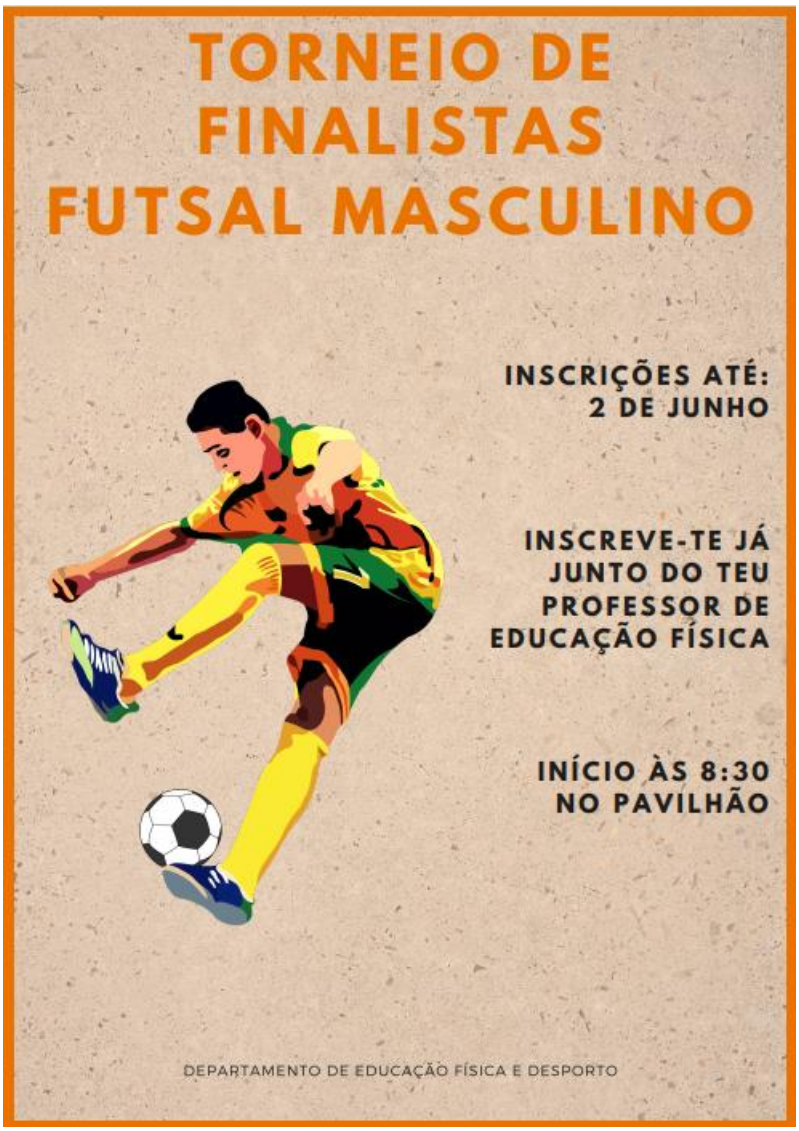
ANEXO XVII- CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO.

9ºAno

Domínios	Ponderação				Objetivos de aprendizagem com vista ao desenvolvimento das Competências do PASEO (1)	Processos de Recolha de Informação(2)
	S/ Covid	Misto	C/ Covid	Atestado Médico		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70%	50%	0%	15%	Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: Subárea **Atletismo** (corridas) - A; B; C; D; G. - Cumprir as exigências elementares, técnicas e do regulamento. Subárea **ginástica** - (A,C,D,J) - Compor e realizar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação Subárea **Jogos Desportivos Coletivos** (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol) - A; B; G; I; J. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares aplicando as regras. Subárea **Jogos de Raquetes** (Badminton) - A; B; C; D; F; H; I; J. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares aplicando as regras em situação de jogo de singulares. Subárea **Atividades Ritmicas e Expressivas** (Dança) - A; B; C; D; G. - Compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Demonstração de competências Testes /Provas práticas (individual, pares, grupo reduzido) Testes/ Provas escritas Trabalhos de pesquisa Apresentações Relatórios da aula Questionamento Grelhas/Fichas de registo

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	30%	30%	15%	Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas. Evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género. – B; C; D; E; F; G; I; J.	Check lists Tabelas de Referência
ÁREA DOS CONHECI-MENTOS	10 %	20%	70%	70%	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Selecionar informação e adquirir conhecimento sobre a organização e as regras das subáreas e matérias lecionadas. B; E; F; G.	

ANEXO XVIII- CARTAZ TORNEIO DE FUTSAL.



ANEXO XIX- FICHA DE INSCRIÇÃO TORNEIO DE FUTSAL.

TORNEIO DE FUTSAL -FICHA DE INSCRIÇÃO

TURMA: _____ NOME DA EQUIPA: _____

ORDEM	NOME DO ALUNO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

CAPITÃO DE EQUIPA: _____

ANEXO XX- CARTAZ TORNEIO DE VOLEIBOL.

ANEXO XXI- FICHA DE INSCRIÇÃO TORNEIO VOLEIBOL.

TORNEIO DE VOLEIBOL - FICHA DE INSCRIÇÃO

TURMA: _____ NOME DA EQUIPA: _____

ORDEM	NOME DA ALUNA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

CAPITÃ DE EQUIPA: _____

ANEXO XXII- CARTAZ TORNEIO DE ANDEBOL.

ANEXO XXIII- QUADRO COMPETITIVO TORNEIO DE ANDEBOL.

TORNEIO DE ANDEBOL 5X5 - INTER TURMAS MASCULINO – LAMAÇÃES – 26 DE OUTUBRO DE 2021

7 º - ANO

HORA	JOGO	RESULTADO/PONTOS	Jogo Nº	CLASS.
09,00 H	7º-1 X 7º-4	1 – 5	1	1º -
09,30 H	7º-6 X 7º-7	9 – 4	2	2º -
10,00 H	7º-1 X 7º-6	3 – 5	3	3º-
10,30 H	7º-4 X 7º-7	1 – 4	4	4º-
11,00 H	7º-1 X 7º-7	–	5	5º-
11,30 H	7º-4 X 7º-6	–	6	6º-
12,00 H		–	7	
	VITÓRIA	3 PONTOS		
	EMPATE	1 PONTO		

TURMA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	TOTAL
7º-1	0	0			
7º-4	3	3			
7º-6	3	3			
7º-7	0	0			

ANEXO XXIV- CARTAZ TORNEIO BASQUETEBOL.

ANEXO XXV- QUADRO COMPETITIVO BASQUETEBOL.