



O Trajeto Percorrido na Procura da Mestria de Ser Professora de Educação Física.

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional apresentado à faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro.

Orientadora: Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Ana Luísa de Sá

Porto, Setembro de 2014.

Ficha de Catalogação

SÁ, A. L. (2014). *O trajeto percorrido na procura da mestria de ser professora de educação física*. Porto. A. Sá. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras – Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ESINO/APRENDIZAGEM; ORIENTAÇÃO; MOTIVAÇÃO.

Agradecimentos

Escrever é a manifestação de sentimentos e emoções, colocar no papel tudo aquilo que nos vai na alma e daquilo que vivemos, não é por vezes tarefa simples!

Este documento não é mais do que uma exposição de acontecimentos, de momentos e de pensamentos, relativos ao meu ano estágio que se desenrolou na Escola Secundária de Ermesinde no ano de 2012/2013.

Este estágio não se teria realizado sem a ajuda de inúmeras pessoas que um papel apenas não chegava.

Assim, resta-me agradecer a todos os que contribuíram, direta ou indiretamente neste processo de construção da profissão a qual sempre desejei.

Contudo, não queria deixar passar esta oportunidade para agradecer às duas pessoas que se tornaram fundamentais neste último ano do meu percurso académico, à minha professora orientadora Paula Silva e ao meu professor cooperante José Carlos que me ajudaram e foram fundamentais neste meu ano de estágio.

A nível pessoal, quero agradecer a duas pessoas muito importantes na minha vida, e que sem elas nada disto existia ou faria qualquer sentido, aos principais mentores, orientadores, e guias neste meu percurso de mestrado, que durante estes dois anos me auxiliaram e ajudaram sempre em tudo que precisei: os meus avós. Sem eles seria irrealizável este meu sonho, e por esse motivo não quero deixar passar este pequeno agradecimento por tudo o que fizeram por mim, pela ajuda, carinho e apoio que me deram durante este ano.

Não quero deixar também passar a oportunidade de agradecer a uma terceira pessoa não tão menos importante, que esteve presente nestes 5 anos de faculdade, uma pessoa a qual lhe dedico tudo o que fiz até hoje, pois sem a ajuda dele tudo se teria tornado muito mais difícil: ao meu namorado Diogo pela paciência, pela sua capacidade de motivação e persistência nos momentos felizes e menos felizes que passou sempre a meu lado, pela ajuda, companheirismo e dedicação dada que prestou durante este tempo.

Por fim, e não menos importante, quero agradecer a minha família e amigos pelo apoio incondicional que me deram, pela disponibilidade e ajuda que me prestaram neste ano.

Índice

Agradecimentos	III
Índice de Imagens	VII
Índice de Quadros	IX
Anexos.....	XI
Resumo.....	XIII
Asbtrat.....	XV
Lista de abreviaturas	XVII
I. Introdução	1
II. Enquadramento Biográfico	3
1.1) Identificação do Estagiário	5
1.2) Expetativas em relação ao Estágio Profissional.....	9
III. Enquadramento da prática profissional	11
3.1 Contexto da Escola Secundária de Ermesinde	13
3.2 Instalações Escolares	15
3.3 A turma.....	17
IV. Realização da prática profissional	21
4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	23
4.1.1 Planeamento	23
4.1.2 Modelo de Educação Desportiva	25
4.1.3 Unidades didáticas	29
4.1.4 Planos de Aula	33
4.2 Realização	35
4.2.1 Primeiro contato com o contexto escolar.....	35
4.2.2 Disciplina e controlo da turma	37
4.2.3 Gestão do tempo de aula	39
4.2.4 Instrução e demonstração nas aulas.....	41
4.2.5 Avaliação dos alunos	43
4.3 Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relação com a comunidade.....	47
4.3.1 Direção de Turma.....	49
4.3.1.1 Diretor de turma / encarregados de educação.....	53
4.3.2 Torneio Street Basket 3x3.....	55
4.3.3 Corta-Mato	57

Área 4 – Desenvolvimento Profissional	61
V. Conclusão	XIII
VI. Referências Bibliográficas	XVI
VII. Anexos	XIX

Índice de Imagens

Figura 1 - Localização Escola Secundária de Ermesinde.....	13
--	----

Índice de Quadros

Quadro 1 - Oferta Educativa da ESE.....	13
Quadro 2 - Idades dos alunos e desvio padrão	17

Anexos

Anexo 1 - Ficha de caracterização individual do aluno	XXI
Anexo 2 - Planificação anual	XXVI
Anexo 3 - Cartaz Torneio Street Basketball 3x3.....	XXIX
Anexo 4 - Ficha de inscrição torneiro Basket	XXX
Anexo 5 - Cartaz corta-mato.....	XXXI
Anexo 6 - Exemplo carta enviada para pedido de patrocínio	XXXII

Resumo

O presente documento retrata acerca dos momentos vividos no meu ano de Estágio Profissional (EP) integrado no plano de estudos do 2º ano e Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto Universidade do porto no ano 2012/2013.

Foi na Escola Secundária de Ermesinde que o EP foi realizado, situada na cidade de Ermesinde. O núcleo de estágio era composto por 4 estagiários, onde cada um tinha uma turma do 9º ano de escolaridade.

O documento está dividido em cinco capítulos: capítulo I: Introdução; capítulo II: Enquadramento Biográfico, onde desenvolvo acerca do meu percurso pessoal até ao momento; capítulo III: Enquadramento da prática profissional, onde falo acerca do enquadramento legal, institucional e funcional do EP; Capítulo IV: Realização da prática profissional, onde falo acerca da minha reflexão sobre este ano de estágio, as minhas dificuldades e como consegui resolver os obstáculos que fui encontrando ao longo deste ano; e por fim o capítulo V: a Conclusão.

Palavras – Chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; REFLEXÃO; EDUCAÇÃO FÍSICA

Asbtrat

This document is about the moments experienced in my year of Internship integrated in the syllabus of my 2nd year at master's degree in Teaching Physical Education in the Basic and High school Education, at the Faculdade de Desporto da Universidade do Porto in the year 2012/2013.

The internship was held at Ermesinde High School in Ermesinde. The training group was composed of four interns, where each had a class in the 9th grade.

The document is divided into five chapters: Chapter I - Introduction; Chapter II - Biographical Context, where I develop about my personal journey till now; Chapter III - A framework for professional practice, where I talk about legal, institutional and functional framework of the Internship; Chapter IV - The execution of the professional exercise, where I talk about my thoughts on this year's stage, my difficulties and how I managed to solve the obstacles that I found this year; and Chapter V - The Conclusion.

Key words: INTERNSHIP; REFLECTION; PHYSICAL EDUCATION.

Lista de abreviaturas

EP – Estágio Profissional

EF – Educação Física

ESE – Escola Secundária de Ermesinde

MED – Modelo de Educação Desportiva

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

I. Introdução

Este documento reflete sobre a minha ação neste Estágio Profissional, que está inserido no âmbito da disciplina de Estágio Profissional integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O Estágio Profissional foi realizado na Escola Secundária de Ermesinde, integrada no Agrupamento de Escolas de Ermesinde situada no concelho de Ermesinde. O núcleo de estágio era constituído por 4 estagiários cada um com uma turma do 9º ano de escolaridade. Neste percurso de aprendizagem fui acompanhada pelo Professor Cooperante da escola José Carvalho, e pela Professora Orientadora da FADEUP Paula Silva.

O presente documento encontra-se organizado em 5 capítulos: Capítulo I – Introdução; Capítulo II – dimensão pessoal, Capítulo III – enquadramento da prática profissional, Capítulo IV – realização da prática profissional, Capítulo V – conclusão.

No primeiro capítulo a introdução, no capítulo II, onde será retratada uma reflexão acerca do meu percurso de vida até ao momento, tanto a nível desportivo, académico e pessoal, além das expectativas/receios em relação ao presente ano. No capítulo III será realizada uma abordagem ao contexto legal e institucional do estágio, da escola e da turma à qual lectionei durante este ano. O capítulo IV de carácter mais prático, vai ser desenvolvida uma reflexão aprofundada acerca do planeamento, importante para um ensino programado e organizado com princípio, meio e fim. Uma reflexão da ação propriamente dita, das dificuldades sentidas e do enquadramento teórico sobre a Motivação.

Por último, no capítulo V serão apresentadas as principais conclusões e reflexões finais deste Estágio Profissional, importante na minha formação tanto pessoal como profissional.

II. Enquadramento Biográfico

1.1) Identificação do Estagiário

O meu nome é Ana Luísa de Sá, tenho 26 anos, nasci no dia 8 do mês de Junho, e sou natural de Miragaia. Vivo atualmente na cidade de Matosinhos, na freguesia de Leça do Balio com os meus avós.

Ao longo de toda a minha vida o Desporto preencheu um lugar de distinção, moldando e afetando positivamente a pessoa que me tornei.

A minha vida atravessou-se, pela primeira vez, com o desporto cerca de cinco anos após o meu nascimento, quando entrei para a ginástica rítmica desportiva no Boavista F.C. para a competição nacional. Ainda era muito nova, mas a ginástica é uma modalidade a qual deve ser trabalhada desde cedo. Treinava 4h por dia, todos os dias da semana, e ao fim-de-semana tinha as competições. Ganhei muitas medalhas, troféus e diplomas ao longo destes anos, sentia que era distinta naquilo que fazia, e gostava bastante. Era bastante extenuante, considerando a idade que tinha, mas era algo que adorava, e se pudesse ainda hoje continuava nessa modalidade.

Foi nesta fase da minha vida que comecei a perceber que talvez fosse este o caminho que queria seguir.

Após 5 anos de competição, devido ao tempo que ocupava a minha vida, tive que optar pelos estudos ou pela ginástica, visto que os horários de treino e o novo horário que tinha da escola não eram compatíveis. Por esta razão abandonei a ginástica rítmica com muito desgosto, e ingressei assim na natação.

Foi durante 2 anos que andei na natação, na piscina municipal de São Mamede de Infesta mas desta modalidade não tenho muitas recordações.

Vivi quase toda a minha vida na casa dos meus avós, e convivi muito com os meus primos, sendo o brincar para mim uma atividade espontânea, natural e inconsciente. Sempre fui muito independente, o que permitiu desenvolver em mim um espírito aventureiro, rebelde, autónomo e corajoso, o que fez com que o desporto fosse erguido como um meio de desenvolvimento pessoal, mas particularmente de prazer.

Do que me lembro, os meus passatempos em pequena passavam por “brincar à escola”, “jogar à bola”, pintar, “brincar às mães”, entre outras coisas, mas a principal coisa que gostava de fazer era brincar ao professor e aluno. Adorava escrever no quadro, por os óculos da minha avó e brincava às professoras. Ainda em mais jovem, ajudava sempre os meus primos mais pequenos a fazer os trabalhos de casa quando chegava da escola.

Foi desde pequena que soube o caminho que queria seguir, nunca tive dúvidas do que queria fazer “quando fosse grande” como muitas vezes me perguntavam. Sempre me disseram que tinha jeito para lidar com crianças, e era algo que sempre gostei de fazer. O ser Professora de Educação Física sempre gerou em mim um grande fascínio. O contato com a disciplina de Educação Física levou-me a pensar no Desporto como uma opção para a vida.

Foi então que entrei no curso tecnológico de desporto na escola secundária João Gonçalves Zarco para o ensino secundário. Este curso tecnológico foi muito importante na minha vida, onde tive experiências profissionais bastante importantes. Estagiei no Leixões S.C., um clube de futebol onde percebi como funcionava a sua organização, entre outras coisas, e na empresa Realizar Impact Marking uma empresa de realização de eventos mundiais muito conhecida. Nesta última participei em muito eventos, desde a organização das 7 maravilhas de Portugal, a eventos desportivos, culturais entre outros.

Em paralelo com a escola, nunca deixei o desporto de lado, porque sentia que era algo que me motivava a minha caminhada, e sempre participei no desporto escolar da escola, desde andebol e voleibol.

Foi também nesta fase que realizei alguns campos de férias com a função de monitora e de organização, na junta de freguesia de Matosinhos e no Leixões S.C..

Terminei o 12º ano, e ingressei no Instituto Superior da Maia (ISMAI) para o curso de licenciatura em Educação Física e Desporto para dar continuidade ao meu sonho. Esta entrada para a faculdade foi avassalada à alegria de viver e viver desporto, ao longo da minha formação superior.

Aprendi muito nesta fase da minha vida, com professores de grande notabilidade que possuíam grandes conhecimentos. As Unidades Curriculares relativas à licenciatura foram de grande desenvolvimento pessoal, contribuindo para o meu conhecimento exclusivo sobre o Desporto.

Ao mesmo tempo que prosseguia com os meus estudos académicos, e por dificuldade financeira comecei a trabalhar na empresa CTT expresso à noite para conseguir conciliar com os estudos.

Com falta de tempo, tive de por uns tempos de parte da minha vida o desporto.

Terminei a licenciatura e optei por me candidatar ao Mestrado de Ensino na FADEUP, pois com o processo de Bolonha não conseguia atingir o objetivo profissional que sempre sonhei, não deixando que a baixa empregabilidade influenciasse a minha decisão, sendo assim mais uma pessoa a não desistir de um sonho.

Foi também nesta fase que fui convidada pelo U.D. Lavrense para ser treinadora de Futebol de 7 Feminino Sub-17. Foi aqui que voltei ao desporto, mas agora não como atleta, mas sim como treinadora.

Neste momento, o meu tempo é dividido entre o Estágio, o treino de futebol e o trabalho, para o qual é necessário um grande espírito de sacrifício para conseguir compatibilizar a escola com o treino e o trabalho, nunca descurando nenhuma das três.

Em suma, posso assegurar que a minha vida sempre esteve coligada à prática desportiva e ao ensino, dos quais nunca consegui, nem conseguirei, desvincular-me.

1.2) Expetativas em relação ao Estágio Profissional

Esta nova etapa do meu percurso académico tomou orientações das quais nunca pensei alcançar. A ideia inicial de ser professor estava completamente diferente da opinião que tenho neste momento.

Nesta nova etapa da minha vida, pretendi ter uma postura mais do que uma simples transmissora de exercícios, e o “ser professor” engloba muitos mais conceitos. Engloba o respeito, o conhecimento, a atitude, a postura, a amizade, mas principalmente o saber transmitir. Durante este ano ensinei, mas especialmente aprendi muito.

Foi com muita ansiedade que esperei o momento de regressar a um lugar da minha vida onde já estive no papel de estudante, mas a conceção que temos do professor enquanto estudantes, nada tem a ver com a realidade que me deparei este ano.

Relativamente ao Professor Cooperante e a Professora Orientadora, tiveram um papel decisivo nesta fase, e atuaram como mentores de todo este processo de construção profissional.

Relativamente aos alunos, uma das intenções do meu trabalho passava por transmitir esta minha paixão pelo ensino do desporto e pela prática desportiva, e penso que consegui fazer-lo com toda a energia e vigor. Transmiti valores de socialização, o gosto pela competição, companheirismo e entreatajuda, sem esquecer a prática de desporto para a vida.

As expetativas eram bastantes no início do ano letivo, e consegui provar a mim mesma que ser professora é de fato aquilo que quero e sempre quis para a minha vida.

III. Enquadramento da prática profissional

3.1 Contexto da Escola Secundária de Ermesinde

A escola tem como objetivo a transmissão do ensino do conteúdo, mas pressupõe também questões de disciplina e hierarquização, promovendo a educação dos educandos a diferentes níveis, e que possui uma cultura própria, dependente do contexto onde está incluída.

A escola Secundária de Ermesinde está situada na Freguesia de Ermesinde, onde a densidade populacional nesta área é mais de 2500, e a população residente nesta Freguesia é de mais de 35.000 pessoas segundo a fonte: INE, 2001 : CAOP, IGP.

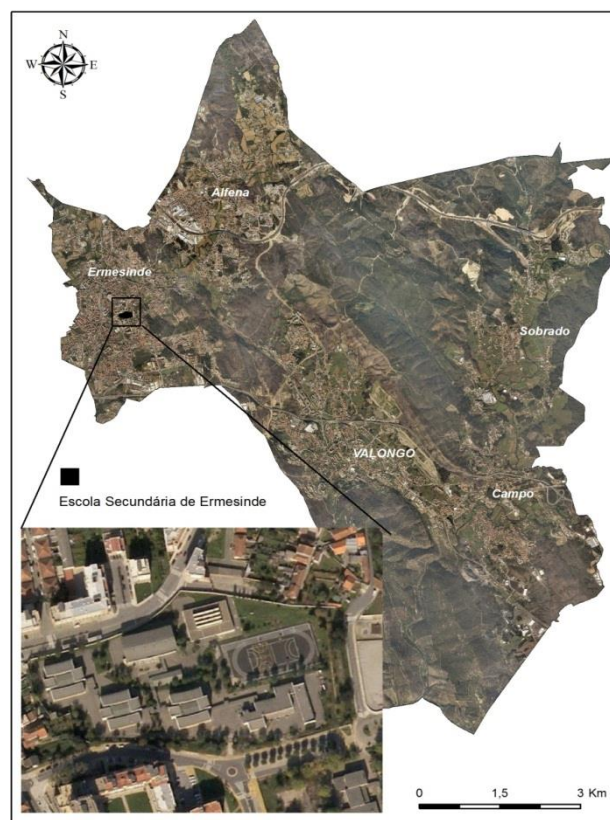
Esta escola está inserida no agrupamento de escolas de Ermesinde, onde estão incluídas outras escolas tais como a escola básica da Bela, escola básica de Gandra e a escola básica de Sampaio, entre outras.

Dentro deste agrupamento, existem 236 docentes, 53 assistentes operacionais, 24 assistentes técnicos e 7 técnicos superiores

A nível particular da escola secundária de Ermesinde, esta possui de oferta educativa o 3º ciclo, nível secundário, nível CEF e

Figura 1 - Localização Escola Secundária de Ermesinde profissional, possuindo no total

1378 alunos, onde o 3º ciclo é onde está inserida a maior parte da população escolar desta escola, no total 534 alunos, tendo 8 turmas de 9º ano, onde o 9º G tem 29 alunos



	TURMAS	Nº ALUNOS
3º CICLO	20	534
SECUNDÁRIO	26	624
CEF	1	14
PROFISSIONAL	15	234
TOTAL	62	1378

Quadro 1 - Oferta Educativa da ESE

3.2 Instalações Escolares

No que diz respeito as infra-estruturas a escola onde estagiei, esta é constituída por cinco blocos independentes. O primeiro bloco situado junto à entrada da escola é o bloco administrativo pois é constituído pela secretaria, refeitório, polivalente, bar, papelaria, sala da direção e PBX.

Os blocos A, B e C são fundamentalmente destinados para a lecionação das aulas normais, enquanto o bloco D destina-se as aulas de mecânica, ou seja as oficinas.

Para além destes blocos, a escola detém ainda um bloco pré-fabricado junto ao pavilhão (SP1/SP2/SP3/SP4).

Nas aulas de EF os professores dispõem de um pavilhão gimnodesportivo e um campo exterior de jogos.

No que aos Espaços Físicos diz respeito, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo e um campo exterior com pista de atletismo, com caixa de areia para os saltos e zona de lançamento do peso.

3.3 A turma

Relativamente a análise da turma, e com o propósito de conhecer melhor os alunos em todos os parâmetros, o núcleo de estágio preparou um questionário que foi preenchido pelos alunos na aula de apresentação (anexo 1).

Esta ficha teve como intuito recolher informação de moda a conhecer melhor a turma, desde as áreas da saúde, hábitos alimentares, hábitos escolares, forma como ocupam o tempo livre, entre outros.

Ao nível da constituição a turma do 9º de escolaridade, apresentava 14 raparigas e 15 rapazes. Relativamente à idade os/as alunos/as encontram-se entre os 14 anos e os 16 anos, com uma média de 14 anos, e o desvio padrão de 0,57 como podemos confirmar no quadro a seguir.

Quadro 2 - Idades dos alunos e desvio padrão

Nº	Idade
1	14
2	13
3	14
4	14
5	14
6	15
7	16
8	14
9	14
10	14
11	14
12	14
13	14
14	14

Nº	Idade
15	14
16	14
17	13
18	14
19	13
20	14
21	13
22	14
23	14
24	14
25	14
26	14
28	14
29	14
30	14

Desvio Padrão	0,57
---------------	------

No que diz respeito ao número de agregado familiar é notório uma grande discrepância nesta turma, mas a grande maioria é constituído por 4 elementos.

Quase todos os elementos da turma são residentes em Ermesinde, com 6 alunos residentes nas redondezas.

No que diz respeito à disciplina preferida, a primeira preferência é a Educação Física.

Na turma existiam 2 alunos repetentes e 4 alunas repetentes, em que grande parte afirmou que foi por falta de estudo que tal aconteceu, apenas um aluno afirma que foi devido a problemas familiares.

Relativamente à ocupação dos tempos livres, para quase a totalidade dos alunos uma das primeiras opções é ver televisão.

Aceder a informações acerca de questões de saúde dos/as alunos/as foi uma das principais preocupações deste questionário. Nos dados que recolhi, existiam 4 alunos com problemas de asma, 1 aluno com problemas de diabetes, outro com problema de bronquite, mais um aluno com epilepsia e um aluno com convulsões. Este ponto em particular é preocupante, visto que alguns alunos apresentam problemas de saúde graves. No entanto, todos eles se encontram medicados e prevenidos.

No que diz respeito a desfavorecimento económico, esta turma encontrava-se bastante atingida neste ponto. A existência de pais divorciados, ou pais no desemprego era frequente, mas apenas um caso particular de uma aluna onde o seu agregado familiar é alargado, e ambos os pais se encontravam no desemprego. A escola para esta aluna já tinha tomado medidas preventivas, e ajuda à aluna, fornecendo-lhe o pequeno-almoço, o almoço e o lanche.

Torna-se imprescindível para o professor de Educação Física conhecer e investigar os seus alunos, com o objetivo de fundamentar e adaptar a nossa ação sobre os mesmos, equilibrando um bom desenvolvimento do processo de educação dos alunos.

Sendo assim, a turma em questão teve as suas aulas nos espaços exteriores à escola e no pavilhão, havendo uma rotação sistemática, onde em cada mês têm 2 semanas no exterior e 3 semanas no interior.

Com o chegar do Inverno, torna-se complicado lecionar as aulas no exterior. Nos dias de chuva, a opção era realizar aulas teóricas ou então planejar exercícios possíveis de serem realizados nos cobertos da escola.

No que aos Planos Curriculares diz respeito, estes foram elaborados pelo grupo EF da escola de acordo com os currículos nacionais, e adaptados ao contexto escolar e aos recursos materiais e humanos da escola.

IV. Realização da prática profissional

4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1.1 Planeamento

Os conhecimentos disciplinares que fui conseguindo ao longo destes anos de formação académica revelaram-se fundamentais, uma vez que a sua comparação com o contexto de ensino possibilita planear metodologias, definir objetivos e estabelecer barreiras concretas e possíveis, tendo em conta as situações gerais e locais da educação e especificidade da educação física.

O planeamento do ensino abrange uma ação reflexa sobre o que existe, o que se quer alcançar e que meios disponíveis tenho para o adquirir. A planificação é um momento de extrema importância para que o ensino seja levado de acordo com um seguimento devidamente estruturado e lógico.

Para proceder á etapa do planeamento, uma das tarefas fundamentais reside no conhecimento inicial dos alunos. Torna-se fundamental para o professor de EF conhecer os seus alunos, e tudo o que os rodeia de forma a conhece-los. Foi através da ficha individual de caracterização do aluno que consegui conhecer os alunos e isto tornou-se fulcral para o êxito de todo o processo, assim como o confronto com os dados provindos da diretora de turma na primeira reunião de conselho de turma, viriam a ser fundamentais.

Os tempos fora de aula que passei com os alunos, também se tornaram fulcrais para os conhecer melhor. Pequenos momentos que vivenciei com eles permitiram-me de alguma forma conhecer os seus hábitos e gostos.

Deste modo, no momento de planear, consegui atender melhor às necessidades particulares de alguns alunos, conseguindo organizar melhor os grupos por exemplo.

Após esta primeira etapa de conhecer os meus alunos, a seguinte etapa seria decidir o que planear. Esta tarefa é bastante complexa e exigente do ponto de vista da organização, seleção.

Tendo por base o roulement da turma, as decisões do departamento de Educação Física e as características da turma, o número de aulas previstas e os espaços disponíveis para a prática, comecei por construir o planeamento anual (anexo)

Sendo o ano que lecionei o último da escolaridade do 3º ciclo e de acordo com o programa, dei continuidade às modalidades lecionadas no ano anterior. A diferença residiu

nos desportos individuais: no atletismo acrescentei o salto em altura, na ginástica a acrobática e a modalidade alternativa escolhida foi badminton.

Como é verificável em anexo o planeamento anual da turma (anexo 2), dividi as modalidades durante o ano letivo dando mais ênfase a modalidade de atletismo.

A maior dificuldade que encontrei foi definir o tempo destinado a cada modalidade em conjunto com o *roulement* dos espaços do pavilhão desportivo. Este é dividido em 2 espaços, pavilhão e exterior e cada espaço tem prioridade para recursos materiais, por exemplo, o pavilhão tinha prioridade sobre a ginástica pela proximidade da arrecadação do material. Desta forma, foi necessário definir um calendário anual tendo em conta os espaços e as suas prioridades.

Após esta planificação anual, iniciou-se um planeamento mais específico por cada período, em que foram delineados, segundo os conteúdos, os objetivos/competências a atingir, as atividades, as estratégias e os instrumentos de avaliação. Este planeamento foi o mais exigente, todavia importante para estar completamente ciente dos objetivos a atingir pelos alunos.

“O primeiro assunto a ser abordado foi a planificação anual. Através do calendário escolar, é feita a distribuição das aulas, e assim a planificação e distribuição das aulas pelos períodos. Com esta planificação conseguimos organizar o nosso trabalho e sabermos quantas aulas teremos durante o ano letivo para lecionar.”

(Reflexão da reunião dia 14 de Setembro)

Considero que se tratou de um início de ano trabalhoso, juntamente com a planificação da instrução adotando os Modelos de Estrutura de Conhecimento, que exigiu muita disponibilidade para serem realizados. Foi praticamente voltar a estudar as modalidades e organizar segundo o pretendido, dando que “A planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e os programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática” (Bento, 2003, p. 15)

Como refere o autor, esta ligação fundamental foi muito importante para mim como guia orientadora para todas as modalidades a lecionar. Concluindo, a fase do planeamento consistiu na fase racional da ação.

4.1.2 Modelo de Educação Desportiva

O Modelo de Educação Desportiva (MED), segundo Mesquita e Graça (2011), define-se como uma forma lúdica que procura proporcionar um contexto desportivo significativo que ofereça uma experiência desportiva autêntica para os alunos. Este modelo inclui três eixos fundamentais na reforma da EF atual, são eles: a competência desportiva, a literacia e o entusiasmo pelo desporto, sendo o objetivo formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta.

Siedentop (1994) incorporou seis características do desporto institucionalizado no MED que têm um significado especial e o tornam diferente de todas as outras atividades, sendo estas:

- Épocas desportivas substituem as unidades didáticas, e são longas o suficiente para permitir uma experiência significativa. Esta época engloba prática, competição e no fim o evento culminante.

- A filiação tem como objetivo que os alunos formem equipas ou clubes e devem manter os membros até ao fim. Esta característica promove a participação desportiva e o crescimento pessoal, que pode resultar das boas experiências no desporto que estão intimamente ligadas à filiação. Os alunos pertencem à mesma equipa mas em termos de atividade desportiva as tarefas mudam de dia para dia, por exemplo, como dirigentes, jornalistas, árbitros, jogadores, etc.

- A competição formal define as épocas desportivas. A calendarização é fixada antes da competição para que as equipas e os membros se preparem adequadamente. Na EF raramente existe competição formal e a falta da filiação tende a tornar os jogos menos significativos para os alunos.

- O evento culminante é a natureza do desporto e procura descobrir quem é o melhor de uma determinada época. Nas aulas de educação física sem o MED como modelo de instrução pode existir o evento culminante, porém o seu significado é diminuído por não haver filiação e por falta de um calendário formal até ao evento.

- O registo estatístico é importante para fornecer o feedback para os indivíduos e para as equipas, ajudando a definir padrões e estabelecer metas para os jogadores e equipas.

- A festividade pode ser vista nos jogos olímpicos por exemplo. Esta festividade aumenta o significado para os participantes e acrescenta um elemento social à experiência.

Optei por realizar o modelo de educação desportiva apenas numa unidade temática pois as condições da escola, tanto a nível de material como de espaços não eram a mais favorável.

A unidade didática de badminton realizada no terceiro período correu melhor do que esperava, não foi muito extensa, com a fase de competição curta, o que envolveu muito os alunos na prática. Embora sendo modalidade individual, na fase de treino mantiveram-se as equipas continuando da responsabilidade do treinador orientar os treinos dos elementos da sua equipa. Na fase de competição a pontuação de cada aluno contribuía para a sua equipa, sendo que podiam jogar contra elementos da sua própria equipa. Para mim, esta foi a unidade que melhor correu a nível da evolução e do empenho dos alunos.

A elaboração da UD desta modalidade foi um diferente e representou um grande desafio.

Esta opção de realizar só esta modalidade com o MED, foi formulada tendo em consideração os espaços e materiais disponíveis. Como referi anteriormente, a escola ESE não tinha muito material e os espaços disponíveis para lecionar eram pequenos, logo, o badminton era a única modalidade para a qual consegui ter material e espaços suficientes.

Neste modelo, MED; o papel do professor passa também por diferentes fases, a fase da instrução e a fase da supervisão. Sem dúvida que fui mais interventiva na fase inicial, a de instrução propriamente dita. A organização da aula, a instrução, a construção de exercícios para um bom desenvolvimento dos alunos e os *feedbacks* de correção para uma boa preparação da próxima fase. Na fase em que os alunos estavam em competição, o meu papel passou por assegurar a organização da aula e essencialmente observar e corrigir. Embora esta não seja a fase mais focada na leção de conteúdos, é uma etapa em que a aprendizagem é contínua, em que os alunos aplicam o que exercitaram e vivenciam as diversas situações impostas pelo jogo. Nesta fase encontrava-me mais disponível para observar, detetar erros e corrigir os mesmos. Concluindo, em todo o processo é importante a intervenção do professor, pois a aprendizagem é contínua.

A motivação dos alunos demonstrada nestas aulas foi bastante diferente, o empenho era muito e os alunos sentiam-se com vontade e empenho em participar.

Os grupos foram reformulados para esta modalidade juntamente com o professor cooperante de forma a equilibra-los.

Deste modo, ao longo das aulas procurei manter a mesma organização, sempre os mesmos grupos.

Ao longo da UD uma das grandes preocupações foi, desde logo, estabelecer um bom clima de aprendizagem, através do apelo constante ao espírito de grupo, cooperação e ajuda mútua.

Um outro aspeto a ressaltar foi a organização do evento culminante, onde foi planeado desde o início da UD, de forma a preparar os alunos para desempenhar diferentes funções desde árbitro a registo de pontos de equipas, não esquecendo as competências ao nível das habilidades motoras e atitudes.

No evento culminante tudo foi preparado com a colaboração dos alunos como já referi, sendo que todos eles tinham diferentes tarefas a cumprir. Eu tive o trabalho de preparar os cartazes de pontuação e as medalhas.

Após estar tudo delineado e planeado, chegou o dia do grande evento. Comecei por distribuir tarefas desde colar os cartazes, distribuir as mesas pelo pavilhão, e os grupos entre si começaram a organizar-se. Os jogos já estavam planeados e cada elemento de cada equipa já sabia com quem iria jogar, assim como as tarefas que tinha de desempenhar quando não estivesse em jogo. Todos tinham diferentes tarefas a cumprir.

Relativamente a organização da aula, criei primeiro um pequeno aquecimento, onde expliquei que cada equipa tinha de realizar os exercícios sozinha. Os campos estavam devidamente assinalados com números para que cada elemento de cada equipa conseguisse ver no quadro onde e com quem iria jogar.

Os alunos encararam o momento com grande seriedade, sendo visível o empenho e motivação de todos para o sucesso da atividade.

O espírito de equipa esteve sempre presente, sendo notável o apoio e incentivo aos colegas ao longo de todo o evento.

No final foram entregues os prémios às equipas participantes. Este momento foi realizado por uma aluna que estava com baixa médica e também teve também a responsabilidade de escrever a pontuação das equipas no quadro. Este momento tornou-se, sem dúvida, num momento de grande envolvimento.

4.1.3 Unidades didáticas

No início do ano letivo a planificação das unidades didáticas (UD) foi fundamental, pois como afirma Bento (2003), as unidades didáticas são fundamentais no processo pedagógico e planeiam as etapas bem distintas do processo de ensino e aprendizagem. Estas planificações servem de base para o professor como forma de organização e planificação das aulas.

No que diz respeito á dificuldade de planificação das UD, não senti muita dificuldade, pois a planificação teve como base a continuação dos anos anteriores. Relativamente às UD das modalidades individuais, a dificuldade foi maior, visto que a falta de condições da escola e o escasso material para a prática dificultaram a sua planificação.

Em todas as UD foram realizadas 3 tipos de avaliações. A avaliação inicial/diagnóstica; a avaliação final e a avaliação formativa.

O atletismo visto que é uma disciplina com muitos conteúdos, optei por ir realizando em cada período conteúdos diferentes e os alunos eram avaliados no final de cada período a esses conteúdos, contado para a nota final de cada período.

A primeira modalidade planeada foi a ginástica. Devido à relação do meu passado com esta modalidade, foi relativamente fácil de a realizar. Optei por dividir a turma por grupos e realizar trabalho por estações. Com este método foi muito mais fácil controlar e organizar a turma para que todos os alunos estivessem em constante prática, estando 5 a 10 minutos em cada estação. A maior dificuldade que senti foi nas avaliações.

Na primeira aula a avaliação diagnóstica correu mal, pois eu não tinha muita experiência, e senti alguma dificuldade, pois tinha de avaliar cada aluno, em cada aparelho, e o tempo era escasso.

A modalidade de atletismo como já referi anteriormente, foi uma modalidade dividida pelo ano todo. Esta modalidade foi a que de certa forma me deu mais trabalho, mas ao mesmo tempo mais entusiasmo.

Planificar uma unidade didática para um ano inteiro, conciliando com as restantes modalidades, com o *roulement* da turma, e com o material, e com o espaço que tinha para a realização da aula foi trabalhoso mas deu bom resultado.

Outras das razões pelas quais optei por realizar esta modalidade o ano inteiro foi porque é para mim considerada uma modalidade de muita importância, pois para além do aspeto relacionado com a saúde e melhoria de vida, o Atletismo, relativamente às outras modalidades, alcança um papel de base, não só na evolução das capacidades aeróbia e anaeróbia, mas também no desenvolvimento de como correr, saltar, lançar entre outros aspetos.

No primeiro período devido ao pouco tempo disponível em aulas no exterior, decidi lecionar a técnica de corrida e dar a introdução ao triplo salto com exercícios simplificados para que os alunos interiorizassem e aprendessem este salto para quando as aulas começassem a ser no exterior, esta primeira abordagem dos três primeiros saltos já estivesse bem assimilada, e começassem assim a praticar em situação real.

No que diz respeito ao segundo período, optei por realizar as aulas de atletismo todas no exterior, visto que foi um dos períodos em que tive a oportunidade de realizar os conteúdos em espaço amplo, onde podia realizar o lançamento do peso e os saltos. Apenas na primeira aula deste período realizei o triplo salto e com a técnica de corrida e o salto em comprimento em contexto real. O salto em comprimento não foi lecionado pois é um conteúdo que os alunos já dominavam, e optei por dar prioridade aos conteúdos que os alunos nunca tinham aprendido, como o triplo salto, o lançamento do peso e o salto em altura.

No que diz respeito à abordagem desta modalidade no terceiro período optei por realizar o salto em altura em aulas de 45 minutos, devido à dificuldade que os alunos tinham neste conteúdo, achei necessária uma abordagem mais minuciosa, mas simples. Esta turma nunca tinha realizado o salto em altura devido aos recursos materiais da escola, apenas neste ano os colchões específicos para abordagem desta disciplina de atletismo tinham sido adquiridos.

Relativamente as unidades didáticas das modalidades coletivas foram planeadas em função da avaliação diagnóstica, ou seja, do nível em que os alunos se encontravam.

Durante a elaboração das UD, as dificuldades dividiam-se entre a conjugação do tempo para a unidade e do tempo necessário de exercitação das diversas habilidades técnicas e táticas. A quantidade de conteúdos e o tempo para exercitá-los era uma luta constante. Na minha reflexão, os ganhos de aprendizagem estão diretamente ligados com o tempo de exercitação, logo as UD deveriam ser mais extensas, e menos por ano, para que houvesse mais tempo de exercitação. Assim o aluno desta forma, conseguia uma mais rápida consolidação dos conteúdos em cada UD. UD mais longas, com mais conteúdos para que o aluno conseguisse aprender e consolidar cada modalidade.

Visto que as unidades didáticas foram um guia fundamental durante o ano, penso ser essencial que se planeie a sequência de conteúdos para que haja uma linha orientadora e de evolução no processo ensino-aprendizagem.

Segundo Bento (1987) o ensino é criado em dois momentos evidentes, um na concepção e outro na realidade. A etapa do planeamento é essencial para o professor definir estratégias e objetivos para que possa orientar e antecipar a realidade de ensino. Todas as unidades didáticas são planeadas antecipadamente, mas em todas elas sofrem diversas alterações ao longo da mesma, devido a diversos percalços que podem acontecer no dia-a-dia, ou mesmo um passeio programado a última da hora que teve de ser adiando, ou um conteúdo programático que eu veja que deve ter mais tempo de exercitação. Sendo assim, ao realizar o planeamento das UD não podemos contar que aquilo seja algo definitivo, pois pode sofrer alterações com a realidade de ensino. Na realidade do processo de ensino acontecem imprevisto e situações que, por vezes, fogem àquilo que nós planeamos. Por essa razão, é necessário que o professor esteja sensível e preparado para agir e lidar com os imprevistos.

Sem dúvida que apesar de planearmos para minimizar e controlar os imprevistos, existem situações que ocorrem no momento da aula que precisam de ser adaptadas e potenciadas ao nosso objetivo, o que pode por vezes alterar a UD que já está planeada desde o início.

“Nesta aula deparei-me com a falta de espaço e que consegui resolver. No entanto, nas próximas aulas de voleibol que irei lecionar, vou optar por grupos de 3 e 4 elementos e cada vez que a equipa ganha serviço, um jogador sai e entra outro jogador. Assim, o aluno mantém-se mais tempo em atividade.”

(Reflexão aula nº9)

A disponibilidade espacial como refere a reflexão anterior, as limitações do material disponível, ou até mesmo os alunos que faltam, são algumas das variáveis que motivam uma maior capacidade de reação da nossa parte para agir em conformidade e saber dar resposta no momento.

Existem outras situações que implicam mesmo a existência de um plano suplente, o chamado plano B, sendo a sua importância claramente entendida no excerto que se segue:

“A aula em questão tinha como plano de aula e função didática a avaliação diagnóstica das modalidades de andebol e basquetebol.

No entanto, devido ao mau tempo registado a mudança de plano de aula, a aula realizou-se numa sala de aula, onde foi realizado a apresentação teórica das modalidades de atletismo e ginástica.”

(Reflexão aula nº 10 e 11)

Sem este plano secundário, sempre que as aulas forcem ajustamentos face a imprevistos difíceis de controlar (por exemplo, o tempo), certamente que as mesmas não se tornariam tão ricas na aquisição de bons níveis de desempenho por parte dos alunos. Assim torna-se necessário que o professor esteja prevenido para a realização dos ajustamento constrangidos face á imprevisibilidade no contexto da prática.

4.1.4 Planos de Aula

O plano de aula é o documento organizado com base na reflexão das aulas anteriores e no plano da UD. É utilizado para cada aula, de uma forma específica em consonância com todos os outros documentos previamente elaborados.

“Tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, bem como os dados fornecidos pela análise das etapas anteriores, na preparação da aula tem lugar uma precisão dos seus objetivos (já estabelecidos no plano da unidade); é planificado o seu decurso metodológico e temporal” (Bento, 2003, p. 63).

Na operacionalização de tudo o que tem vindo a ser narrado aqui neste relatório de estágio, surgia a necessidade de conduzir com eficácia através de um plano de aula a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas, atendendo às dimensões da intervenção pedagógica para promover aprendizagens significativas, seguindo assim as UD de cada modalidade.

Inicialmente, a realização do plano de aula era bastante demorada e trabalhosa, sentindo dificuldade em conseguir encontrar uma sequência lógica para a aula, desde o aquecimento que deveria ter conteúdos da aula, até à sua parte final.

Gerir o tempo de aula (principalmente as aulas de 45 minutos), assim como o espaço e os materiais disponíveis tornou-se uma dificuldade inicial na realização do plano de aula. Inicialmente tinha muito a preocupação com os exercícios que planeava para a aula, e esquecia-me um pouco da organização da mesma. Com o tempo, e com a ajuda do professor José Carlos, consegui dar mais atenção à organização da aula, conseguindo fazer com que todos os alunos estivessem em exercitação da melhor forma possível.

Deparei também com uma dificuldade no que diz respeito aos grupos de trabalho de alunos. Havia uma grande diversidade relativamente aos níveis de alunos. Na turma havia um grande número de alunos com melhores capacidades, e no entanto também tinha alguns alunos com bastantes dificuldades, o que também não facilitou a planificação das aulas. Assim, optei por dividir os grupos inicialmente para todas as UD, tentando criar grupos homogêneos de forma a conseguir que em cada grupo houvesse progressão, empenho e entusiasmo. Desta forma consegui

transições rápidas dos exercícios e com o empenho de todos os alunos, visto que a competitividade entre grupos era grande, conseguindo que o ritmo da aula não tivesse quebras.

Após conseguir o controlo da turma, os planos de aula foram muito mais fáceis de planear e de realizar, visto que inicialmente o descontrolo disciplinar da turma, e a minha falta de experiência foram um entrave para a planificação dos planos de aula, como exporei no capítulo seguinte.

4.2 Realização

4.2.1 Primeiro contato com o contexto escolar

As expectativas eram altíssimas, assim como a ansiedade e o nervosismo do início de uma nova etapa da minha carreira. Aproximava-se o primeiro dia de aulas, a primeira vez que ia entrar na escola não como aluna mas como professora estagiária. Era outra perspectiva, estava do outro lado. As dúvidas eram constantes, e o medo de falhar era maior. Tinha muito medo de falhar, de desistir, de não conseguir realizar o meu sonho.

Veio o primeiro de aula, o dia da apresentação. Falou o professor cooperante primeiro, e apresentou-me aos seus alunos. Foi um dia inesquecível.

A impressão relativamente à escola não era a melhor. As condições não eram as melhores, era uma escola um pouco degradada, mas os professores e os funcionários eram excelentes, e ajudaram-me na integração na escola.

As reuniões que antecederam às primeiras aulas também se mostraram essenciais para conhecer todo o envolvimento escolar, dialogar com colegas e funcionários de modo a aprender e trocar experiências enriquecedoras acerca do contexto da escola. Registei então, um ambiente agradável, divertido e saudável, favorável ao ensino e aprendizagem da Estudante – Estagiária.

Reforço que o meu primeiro contacto com o contexto escolar foi excelente. Foram só surpresas positivas e que me mantiveram motivada para começar a trabalhar, a aprender.

Se a fase de conceção e planeamento foi “batalhadora”, a realização do que estava planeado e orientado não foi muito diferente, mas penso ter conseguido realizar bem a transição da teoria para a prática e fazer com que os grandes favorecidos fossem os meus alunos.

Ao longo do ano letivo tive de dar resposta a situações imprevisíveis que foram aparecendo como já referi anteriormente, resposta esta que teve de ser coerente e consequente com o trabalho que tinha vindo a desenvolver na turma. Considero que me adaptei bem a estas situações, conseguindo ultrapassá-las de forma positiva.

Por falta de experiência, ao longo do ano fui adquirindo estratégias para o controlo da turma no que diz respeito a observação. Durante este primeiro processo

preocupei-me mais sobre ter a turma o meu campo de visão e circular pelo espaço de forma a verificar se tudo corria na normalidade. Está claro que no início eu não conseguia ver todos os alunos, foi com o tempo e com aquilo que o professor cooperante me ia dizendo que fui adquirindo este tipo de estratégias.

Por falta de experiência ao nível de observação, muitas vezes colocava-me em ângulos que não conseguia visualizar toda a turma, mas de certa forma fui vendo e refletindo que se me colocasse de outra forma na aula, talvez o meu campo de visão aumentasse e assim conseqüentemente conseguisse visualizar toda a turma.

Por outro lado, ao conseguir ultrapassar esta dificuldade deparei-me com outra: a colocação da voz. Ao afastar-me teria de saber colocar melhor a voz, mas esta dificuldade foi também superada, pois sempre que mudava de exercício todos os alunos calavam-se e eu conseguia explicar o exercício sem que eles tivessem de sair dos seus lugares. Ao fazer desta forma, não perdia tempo de aula e aumentava assim a fluidez da mesma.

4.2.2 Disciplina e controlo da turma

Segundo Pereira (2006), uma condição essencial para facilitar o processo de ensino é conhecer os alunos, os seus interesses e motivações de forma a prevenir a ocorrência de determinadas situações mais indesejáveis.

Fui conhecendo os meus alunos no início do ano letivo, e conclui que esta turma não tinha alunos mal comportados, mas sim obedientes, o que me facilitou bastante este ano de estágio.

No que diz respeito ao controlo da turma, este foi um pouco mais difícil, pois era a primeira vez que tinham uma professora estagiária, e nunca tinham tido outro professor de Educação Física. Então os alunos sentiram que poderiam “descontrair” e que podiam falar e estar mais na vontade na aula, o que tornou mais difícil conseguir o controlo da turma. Apenas no segundo período senti que tinha a turma controlada devido às regras e rotinas impostas inicialmente. Siedentop e Tannehill (2000), afirmam que “as regras identificam comportamentos e situações apropriadas e inapropriadas que são ou não aceites durante as aulas, e que devem ser ensinadas aos alunos, onde estes aprendem com o tempo e assimilam”.

Tive dificuldade com um aluno que apresentava comportamentos desadequados durante a aula, o que me dificultou o ano letivo, mas este era um caso particular, pois o mau comportamento dele era frequente em todas as disciplinas.

Posso afirmar que a partir do 2º período a turma estava controlada, onde as regras estavam bem definidas e os problemas de indisciplina foram raros.

No início do ano tive alguma dificuldade em criar as rotinas, quer pela confrontação inicial com os alunos, quer pelo controlo da turma ainda por dominar. Quando consegui o controlo da turma, consegui de alguma forma amestrar as rotinas, a organização da aula, assim como a arrumação do material no final da aula. Os alunos sabiam qual o tempo que tinham para se equipar, e que quando a aula terminava fazíamos uma pequena reflexão do que tínhamos dado naquela aula.

Com estas rotinas já definidas, a organização da aula tornou-se muito mais fácil, e desta forma o tempo de aula era muito mais rentável.

4.2.3 Gestão do tempo de aula

Este ponto relativo à questão da gestão do tempo durante a aula foi bastante difícil para mim. Inicialmente senti bastantes dificuldades em gerir o tempo de aula, com os imprevistos que surgiam, com as dificuldades que sentia na gestão do tempo dos exercícios.

Siedentop e Tannehill (2000) sugerem que por exemplo, “o início da aula deve ser cumprido na hora exata que está planeada, e o tempo de transação deve ser cumprido”. Como referi anteriormente, uma das regras impostas para o controlo da turma inicialmente foi o tempo que demoravam a chegar a aula, este deveria ser cumprido.

A transição de exercícios, a explicação e o iniciar dos mesmos, eram numa primeira fase inicial difíceis para mim, pois não tinha hábitos criados com os alunos que facilitassem estas tarefas. Ao longo do ano estas dificuldades foram sendo ultrapassadas e melhoradas, encontrando estratégias adequadas a cada modalidade e ao sítio onde dava a aula, pois sentia mais dificuldades em controlar os alunos no recinto de fora, do que no pavilhão.

A preparação e montagem prévia do material, assim como a organização da aula foram uma das estratégias mais utilizadas para aumentar ao máximo o tempo de empenhamento motor dos alunos, fazendo com que estes estivessem o mais tempo possível em atividade. Segundo Metzler (2000), as rotinas e regras que ocupam algum tempo, rapidamente passam a ser executadas de forma breve e correta.

Por vezes o ritmo de aula era acelerado em relação ao plano de aula, pois o empenho motor era maior e sentia a necessidade de alterar o exercício para que os alunos se mantivessem interessados e empenhados, e a aula não se tornasse monótona.

Durante o meu ano de estágio, nunca cheguei atrasada, e tive sempre a preocupação de preparar previamente a aula e o material para que o tempo e a gestão da aula fossem melhorados.

4.2.4 Instrução e demonstração nas aulas

A instrução foi um dos principais investimentos da minha parte. No início era pouco clara, falava baixo, era pouco objetiva, e era muito extensiva na explicação dos exercícios. Organizar de forma a tentar prever as aulas e preparar-me para as mesmas foram uma grande ajuda para ultrapassar este obstáculo e sentir-me melhor na instrução. Quando validei esta dificuldade que tinha, antes das aulas simulava uma troca de papéis, tentava colocar-me no lugar dos alunos e verificava se compreendia o que era pedido para o exercício.

O que ajudou a contribuir para o êxito da minha instrução dos exercícios era a demonstração nas aulas. De facto, a demonstração dos exercícios foi uma das minhas grandes dificuldades. Por um lado, tinha o Professor Cooperante a estimular a minha exibição, até porque um professor que dominasse a tarefa mostraria muito mais confiança e poderia tornar-me num modelo a seguir pelos alunos. Porém, não me sentia confiante e o medo de errar era superior. Assim, evitei fazer demonstrações incorretas recorrendo a alunos que dominavam, com relativo sucesso, a habilidade pretendida ou aproveitava os seus erros para os corrigir e explicar o pretendido.

De acordo com Siedentop (1991) a demonstração deve ser feita o mais próximo possível do contexto em que vai ser realizada e procurar garantir uma demonstração perfeita. Por vezes, a matéria não era a que eu me senti mais à vontade para realizar a demonstração, logo, em algumas situações optei por não realizar a demonstração. Em outras situações, aproveitei a capacidade de alguns alunos que já praticavam esta modalidade para realizar a demonstração, como foi o caso na modalidade de Basquetebol.

4.2.5 Avaliação dos alunos

O saber avaliar não é rotular um número aos alunos, é uma avaliação segundo reflexões e critérios que vai encontro dos objetivos sugeridos. As avaliações diagnósticas, no início de cada unidade curricular foram realizadas em forma de observação. Como Damas e Ketele (1985, p. 11) referem “este processo requer um ato inteligente: no campo percetivo que se lhe oferece, o observador seleciona um pequeno número de informações pertinentes entre o largo leque das informações possíveis”.

A avaliação é exigente e, como tal, “avaliar significa examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios adequados ao objetivo fixado, para tomar uma decisão” (De Ketele, 1980 cit. por Damas e Ketele 1985, p. 13).

Segundo Arends (1995), o conceito de avaliação refere-se a um grande leque de informações recolhidas e sintetizadas pelos professores sobre os seus alunos e as suas aulas. Esta informação pode ser recolhida através da observação e das trocas verbais que são um modo informal, ou através de trabalhos de casa, relatórios escritos e testes que são um modo formal.

No início do ano letivo, fiz uma avaliação geral através do fitnessgram, com o objetivo de perceber em que nível se encontrava a turma e se haveria algum aluno que tivesse algum tipo de dificuldade.

A primeira avaliação foi respetiva ao atletismo. Nessa aula, por sugestão do professor cooperante, optei por realizar em duas partes, onde dividi a turma em dois grupos, e com o auxílio dos meus colegas estagiários, metade da turma realizava a avaliação diagnostica do triplo salto e do lançamento do peso e a restante turma realizava corrida de estafetas e a técnica de corrida.

No que diz respeito a avaliação de voleibol, teve um imprevisto relativamente ao espaço para a realização da aula, o que fez com que metade da turma era avaliada e a outra metade aguardava.

No que diz respeito à avaliação sumativa a maior dificuldade que tive foi transformar os resultados numa quantificação. Posso mesmo afirmar que a atribuição das notas finais aos alunos foi uma das tarefas mais difíceis neste EP, pois como afirma Arends (1995, p. 231) “é particularmente importante ser-se isento quando se avalia e classifica o trabalho do aluno”.

Esta tarefa tornou-se difícil para mim, pois não queria ser injusta com nenhum aluno. A nível teórico havia alunos muito semelhantes, mas na prática distinguiam-se bastantes, a escala de 1 a 5 é muito pequena para conseguir distinguir facilmente em que nível se encontra cada aluno. Era forçoso muitas vezes a comparação entre alunos.

4.3 Área 2 e 3 – Participação na Escola e Relação com a comunidade

Consciente de que a atividade do professor não se esgota na relação que estabelece com os alunos na sala de aula, mas que deve ser ampliada a toda a comunidade escolar, encarei a minha participação na escola como uma oportunidade de me tornar um elemento ativo que procura identificar-se com a instituição em que se encontra.

Considero que a forma como decorrer a minha integração na comunidade educativa foi fundamental para que eu pudesse concretizar todos os objetivos estipulados no meu PFI relativamente a estas áreas.

As atividades que organizei ao longo do ano foram momentos extremamente ricos pelo tipo de contatos que estabeleci com outros elementos da comunidade escolar e pelo relacionamento com os alunos num contexto fora da sala de aula. Em cada uma, pude retirar ensinamentos importantes para a minha intervenção futura numa escola, atendendo á pluralidade que caracteriza a função de professor.

No início do ano de EP foi-nos proposto optar duas situações: seguir uma direção de turma para aprender a lidar com as funções dos mesmos ou colaborar na orientação de uma equipa de desporto escolar da escola. Optei por seguir a vertente da direção de turma, visto que a minha disponibilidade não era compatível com o horário dos treinos do desporto escolar, também pelo motivo de ter a oportunidade de seguir a minha turma na direção de turma, o que fez com que pudesse conhecer melhor a turma que estava a lecionar.

4.3.1 Direção de Turma

A função de Diretor de Turma é muito mais que ser um mero Professor numa simples turma.

De entre as funções do professor na escola, o ser diretor de uma turma é mais uma das funções do professor de muita importância no vínculo do aluno e da escola com a comunidade, entre eles o encarregado de educação.

Este é um documento pedido nas tarefas de Estágio Pedagógico, e que na minha opinião será um documento de bastante interesse pois permitirá conhecer a função do diretor de turma, a qual não nos é ensinada na Faculdade e que será necessária cumprir quando passarmos esta primeira fase da nossa futura profissão.

Segundo o decreto-lei Do Decreto Regulamentar no 10 / 99, de 21 de Julho, artigo 7º, o diretor de turma tem a função de:

1 - A coordenação das atividades do conselho de turma é realizada pelo diretor de turma, o qual é designado pela direção executiva de entre os professores da turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente profissionalizado.

2 -Sem prejuízo de outras competências fixadas na lei e no regulamento interno, ao diretor de turma compete:

a) Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;

b) Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;

c) Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;

d) Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;

e) Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;

f) Apresentar à direção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.

As atividades do diretor de turma para com os seus alunos são bastante importantes, tais como conhecer o passado escolar dos alunos e conhecer os alunos individualmente, bem como a forma como se organizam na turma para melhor compreender e acompanhar o seu desenvolvimento intelectual e socio-afetivo.

É também função do diretor de turma identificar os alunos com dificuldades e que exigem um acompanhamento especial e participar na elaboração de um programa de apoio: no âmbito da ação social escolar, ou no domínio pedagógico e/ou psicológico.

O diretor de turma tem também a função de preparar um atendimento especial aos alunos que mudaram de escola envolvendo os professores e os colegas da turma, analisando também os problemas de inadaptação de alunos e apresentar propostas de solução.

Relativamente ao apoio pedagógico da turma, o diretor de turma tem a função de identificar as necessidades, interesses e hábitos de trabalho de cada aluno da sua direção de turma, apoiando o desenvolvimento de iniciativas e projetos que respondam aos interesses dos alunos e que favoreçam a integração escolar, familiar e social.

São múltiplas as funções do diretor de turma para com a comunidade escolar, como por exemplo preparar e organizar assembleias de turma quando surjam problemas entre alunos e alunos e/ou professores de forma a resolver os conflitos e a favorecer o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, desenvolvendo também a consciência cívica dos alunos através de atividades de participação na vida da escola.

O diretor de turma para com os seus alunos tem a função de os sensibilizar para a importância do delegado e subdelegado de turma e organizar a sua eleição e desenvolver estratégias que contribuam para o trabalho em equipa, a cooperação e solidariedade com os seus alunos.

O diretor de turma para com os professores de turma tem algumas tarefas também para serem desenvolvidas, tais como fornecer aos mesmos todas as informações sobre os alunos e suas famílias.

Caraterizar a turma no início do ano, a partir dos dados recolhidos na ficha biográfica do aluno e de outros meios de informação e informar os professores acerca destes dados recolhidos.

Numa das reuniões que fui observar, esta última função que referi foi bem desenvolvida, onde a diretora de turma falou individualmente de cada aluno, dos seus problemas económicos, familiares, socio-afetivos e outros tipos de problemas que fossem relevantes. Assim cada professor ficou a conhecer melhor a turma e cada aluno.

Uma das tarefas a cumprir como diretor de turma, em conselho de turma é discutir e definir com os professores estratégias de ensino-aprendizagem, tendo em conta as características da turma, e também promover o trabalho de equipa entre os professores quer ao nível do desenvolvimento de projetos, quer na resolução de conflitos e problemas.

- Favorecer a coordenação interdisciplinar dos professores da turma no âmbito do projeto da Área-Escola ou de outros contextos de aprendizagem.
- Recolher/fornecer informações sobre a assiduidade, comportamento e aproveitamento dos alunos.
- Analisar com os professores os problemas dos alunos com dificuldades de integração, bem como as questões que surjam no relacionamento entre alunos e/ou alunos e professores.
- Coordenar as relações interpessoais e intergrupais dos professores entre si e dos professores e alunos.
- Estimular e colaborar em atividades que promovam a relação escola-meio.
- Colaborar na elaboração do plano educativo individual.
- Participar na elaboração das propostas de apoio pedagógico aos alunos.
- Propor e discutir com os professores formas de atuação que favoreçam o diálogo entre a escola e os pais.

4.3.1.1 Diretor de turma / encarregados de educação

- Informar os Encarregados de Educação das regras de funcionamento da escola, do regulamento interno e da legislação em vigor.
- Informar os Encarregados de Educação sobre o funcionamento das estruturas de apoio existentes na escola.
- Comunicar o dia e a hora de atendimento.
- Fornecer aos pais, com regularidade, informações sobre a assiduidade, comportamento e aproveitamento escolar dos alunos.
- Orientar os pais no acompanhamento dos seus educandos.
- Envolver os pais na realização de atividades educativas com os alunos e os professores da turma no âmbito do projeto da Área-Escola ou de outros contextos de aprendizagem.
- Propor e planificar com os Encarregados de Educação formas de atuação que permitam uma relação mais estreita entre a família e a escola.
- Definir estratégias específicas que possibilitem uma aproximação aos Encarregados de Educação que raramente ou nunca contactam com a escola.

4.3.2 Torneio Street Basket 3x3

O torneio foi realizado no dia seis de novembro e deu início às 9H00. Neste torneio desempenhei o papel de organizador e ajudante do professor coordenador José Carlos.

A primeira coisa a elaborar após a primeira reunião, foi um cartaz (anexo 3) e as fichas de inscrição (anexo 4) com os referentes esclarecimentos acerca do torneio para que todos os alunos tivessem conhecimento e se conseguissem inscrever. As tarefas foram divididas pelos estagiários, e cada um escolheu o que gostaria de fazer e organizar neste torneio.

Eu fiquei responsável pela realização das fichas de inscrição e impressão para os alunos se inscreverem, assim como pela elaboração das regras e fichas de jogo.

A calendarização dos jogos foi realizada antecipadamente, mas no dia do torneio, obtivemos algumas desistências de equipas e inscrição de outras, o que veio complexificar a tarefa da calendarização dos jogos. A tarefa de calendarização dos jogos revelou-se a mais difícil, pois queríamos estruturar a competição para que as equipas não fossem eliminadas logo no primeiro jogo, realizando os jogos de forma a conseguir que cada equipa jogasse mais do que uma vez. Esta opção foi conseguida, mas apenas com a ajuda do Professor José Carlos é que conseguimos organizar e realizar esta tarefa. Senti que lidar com torneios destes é difícil pois têm de estar sempre a conseguir dar respostas aos desafios que aparecem e coisas que não esperamos que aconteçam e que temos de agir rápido e acertadamente. Ter tudo planeado não chega, é preciso estar à espera do “inesperado” e conseguir dar solução.

Até ao dia anterior à prova a organização do grupo de estágio foi boa, pois houve uma boa divisão de tarefas, no entanto tenho de salientar que alguns estagiários tiveram mais tarefas e melhor desempenho que outros na organização do torneio. O torneio foi dividido por escalões e por sexos, o que tornou este bastante mais competitivo e equilibrado.

O início da prova não foi na hora prevista, pois como já foi referido, o aparecimento de novas equipas e o desistir de outras, tivemos de realizar um ajustamento na calendarização, o que demorou o arranque do torneio. No entanto, conseguimos terminar o torneio na hora prevista.

O decorrer dos jogos foi bom, com a ajuda dos colaboradores que estavam nas mesas dos jogos e a arbitrar, o torneio foi-se concretizado normalmente. O torneio foi

realizado apenas no pavilhão, mas inicialmente estava previsto realizar um escalão no exterior. Este facto deveu-se a opção de realizarmos todos os jogos no mesmo sítio, facilitando a organização e estruturação do torneio. Os prémios foram entregues consoante a prova de cada escalão era terminada.

Por fim, e não é demais salientar que este foi um torneio bem organizado e concluído com sucesso, mesmo com os imprevistos que apareceram, tendo aprendido bastante de como realizar torneios numa comunidade escolar.

4.3.3 Corta-Mato

O corta-mato escolar teve a sua concretização no dia treze de dezembro, e deu início as 9:30. Após a conclusão do nosso segundo evento escolar, é importante que seja realizada uma reflexão e eventual conclusão para aferirmos o que correu de mal e bem neste evento.

A preparação e planificação do corta-mato começou um pouco tarde, apenas com poucas semanas da realização do evento, no entanto conseguimos elaborar e realizar tudo a tempo.

É de salientar que este corta-mato foi praticamente todo preparado e elaborado pelo professor responsável pelo Desporto Escolar, o Professor Serafim Gadelho, o qual organizou todas as tarefas e planeou as provas.

Foi realizada uma primeira reunião com o Professor Serafim, o que nos explicou como iria ser realizado o corta-mato, desde as diferentes tarefas até aos diferentes planeamentos.

Após esta reunião, iniciamos a preparação do corta-mato consoante as propostas de trabalho dadas pelo Professor. Começamos com a divisão de tarefas e a divisão dos postos de trabalho no dia de corta-mato. Cada estagiário ficou responsável por uma função no dia do evento.

Começamos então pela elaboração do cartaz para o evento (anexo 5), ficando esta tarefa da responsabilidade de uma estagiária, e pela realização das fichas de inscrição para que os alunos se pudessem começar a inscrever. Esta ficha foi elaborada pelo Professor, entregue aos professores de Educação Física a quem cabia a tarefa de inscrever as respetivas turmas no evento.

Uma das tarefas que me coube foi a elaboração das cartas de pedido de patrocínios e apoios (anexo 5), os avisos para todos os professores, e no dia do evento, a minha tarefa foi da entrega dos respetivos dorsais aos alunos.

De todas as tarefas, a mais difícil foi a dos patrocínios, pois algumas das empresas contactadas não tivemos qualquer resposta, ou então justificavam a sua indisponibilidade para ajudar devido ao evento não se enquadrar na política de apoios e patrocínios da empresa e das suas marcas.

Ainda assim conseguimos alguns patrocínios que nos ajudaram bastante. Este é um aspeto que eu julgo importante para o sucesso da atividade, e segundo o Professor

responsável pelo evento, conseguimos mais patrocínios este ano do que o ano passado, o que a me ver é um ponto positivo.

No dia que anterior à prova pelas 17:30H, o grupo que ficou responsável pela montagem do percurso reuniu-se com os respetivos orientadores e o Professor Serafim Gadelho tendo sido feita a marcação do percurso.

No que diz respeito ao dia do evento, alguns estagiários estavam um pouco “perdidos” nas tarefas que deveriam realizar, mas após a orientação do Professor Serafim Gadelho conseguiram encontrar o seu posto e realizar a tarefa.

Após tudo isto, o evento realizou-se conforme o previsto, com a prova dos juvenis Femininos, acabando com o Juniores Masculinos.

A Entrega dos lanches e os prémios de participação a cada aluno era realizado no final de cada prova. Embora previsto, entrega de senhas não foi necessária, pois os alunos que realizaram a prova apenas tinham um ponto de saída, e era nesse ponto onde estava situada a banca dos lanches e prémios, logo era impossível haver erros na entrega destes.

Um aspeto a realçar pelo lado negativo foi o elevado número de participantes, e um baixo nível de participação dos alunos inscritos.

Uma boa organização consentiu que as classificações finais de cada escalão saíssem e fossem firmadas no pavilhão algum tempo depois das provas terminarem, possibilitando que os alunos consultassem a sua classificação. Os prémios de participação conseguidos pelo Professor Serafim foram entregues como já referido anteriormente no final de cada prova, e as medalhas apenas no final de todas as provas.

Devido ao facto de a Escola Secundária de Ermesinde agora pertencer a um agrupamento, este ano o corta-mato foi aberto a uma comunidade escolar que não pertencia a Escola. Alguns alunos de outra escola que já tinham realizado o seu próprio corta-mato escolar, escolheram os seus melhores alunos para vir participar no nosso corta-mato. Este facto por um lado foi enriquecedor, pois fez com que a Escola abrisse portas a futuros alunos e estes conhecerem a mesma, mas também achei injusto para a nossa comunidade escolar a participação destes alunos no nosso corta-mato, pois estes já teriam vencido o corta-mato na escola deles, e foram escolhidos para participar.

No geral, todos os sectores/postos executaram o seu papel dentro da normalidade e na minha opinião com eficiência.

De realçar a participação de voluntários/estudantes pelo seu desempenho durante toda a prova nas diferentes tarefas. Foi notório o sentido de responsabilidade destes alunos e a sua ajuda foi bastante necessária para um evento desta qualidade.

Em suma, e apesar de todos os imprevistos conseguimos realizar o corta-mato como previsto e organizado da melhor forma. No que diz respeito as minhas tarefas, tentei sempre cumpri-las da melhor forma, e tentei desde o início integrar-me em todo o projeto, pois sabia que este corta-mato seria bastante importante e enriquecedor.

Área 4 – Desenvolvimento Profissional

Esta área abrange atividades e vivências relevantes na edificação da minha mestria profissional, numa ótica do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido da atribuição e identidade profissional, a participação e a abertura á inovação.

Irei desenvolver as minhas vivências relevantes no EP, assim como o estudo realizado.

A primeira tarefa a ser realizada foi o projeto de formação profissional (PFI). Este documento foi onde redigi os meus objetivos para este ano de estágio, simultaneamente com os meus obstáculos, os recursos e as estratégias dos meus objetivos. Este documento serviu de assessor de todo o ano transitado e que termina agora com o Relatório Final, onde retrato acerca dos objetivos que foram alcançados e das dificuldades que consegui superar ao longo do ano.

V. Conclusão

Como forma de conclusão, pretendi apresentar uma reflexão crítica referente ao meu ano de estágio, que passou por todas as decisões que tive de tomar ao longo deste período, desde a forma como organizei e planeei as aulas, a maneira como consegui olhar para os meus erros de forma a conseguir identificá-los e posteriormente melhorá-los, ou seja, um conjunto de momentos que formaram o meu ano de estágio de boas vivências e que me fizeram enriquecer tanto a nível pessoal como profissional.

Fazendo uma retrospectiva de todo este ano de vivências e de trabalho que consegui desenvolver no EP, consigo afirmar que me senti bastante enaltecida e que este ano foi fundamental para a minha formação enquanto profissional nesta área.

Não consigo afirmar que foi mais um ano de faculdade que passou, foi um ano que exigiu de mim muito esforço e que me tornou também uma pessoa mais exigente, mas acima de tudo foi um ano rico em experiências, novas aprendizagens e emoções.

Conseguí perceber qual a importância de planear e saber refletir sobre o que correu mal, e posteriormente conseguir corrigir. Durante este ano, em certos momentos as minhas ações foram acertadas, mas acima de tudo os meus erros foram os mais importantes para a aprendizagem, pois foi com eles que consegui descobrir as minhas capacidades e dificuldades, conseguindo ultrapassá-los.

A transmissão de conteúdos e o planeamento das aulas foi certamente a parte mais difícil com que me deparei, mas consegui com a ajuda do professor cooperante ultrapassar estas dificuldades ao longo do ano.

O planeamento das aulas contribuiu de forma fundamental para a organização e gestão do ano de estágio, pois senti bastante confiança e firmeza no que fazia, o que ajudou no meu crescimento enquanto profissional.

Estas aprendizagens crescidas pela experiência são distintas pelos variados sentimentos que proporcionam e serão sempre revividas.

Infelizmente, as minhas perspetivas para o futuro são negativas. Neste momento tenho a noção que não irei exercer a profissão para a qual lutei, mas quero acreditar que num futuro próximo isso se realize. Não irei deixar de lutar pelo que sempre ambicionei toda a vida, e por aquilo que lutei neste ano de estágio.

No final desta jornada consigo perceber a importância da formação prática e teórica na nossa vida profissional tanto na licenciatura como agora no mestrado. Todos

estes anos de formação ao longo da minha vida ajudaram a criar e a desenvolver os instrumentos necessários para a formação da minha carreira como profissional de Educação Física.

Tenho a noção que a formação é sempre contínua, e que não posso ficar por aqui no que toca à minha instrução. Ao intitular-me como professora, tenho a noção que irei estar sempre em formação e atualizar-me de métodos e novos conhecimentos para melhorar, sempre.

O sentimento de conseguir cooperar para o crescimento dos alunos e contribuir para a sua formação como cidadãos é um dos meus objetivos como profissional. Terminei este ano de estágio com a esperança de um dia ter a oportunidade de lecionar, conseguir de alguma forma realizar este sonho a nível profissional, pois é aquilo que mais gosto de fazer.

VI. Referências Bibliográficas

Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar* (L. B. Maria João Alvarez, João Nogueira, Isabel de Sá, António Branco Vasco, Trans.). Alfragide: Editora McGraw-Hill de Portugal.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Damas, M., & Ketele, J.-M. d. (1985). *Observar para Avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa Faculdade Motricidade Humana.

Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.

Pereira, T. P. (2006). *Percepções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de educação física*. Porto: Tiago Pereira.

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3^a ed.). Mountain View: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1994). *SPORT EDUCATION Quality PE Through Positive Sport Experiences*. United States of America.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

VII. Anexos

Anexo 1 - Ficha de caracterização individual do aluno

1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome completo: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Nacionalidade: _____

Sexo: F M Telemóvel: _____ e-mail: _____

Qual a profissão que desejas ter no futuro? Porquê?

FILIAÇÃO

Nome do Pai: _____

Idade: _____ Profissão: _____ Telemóvel: _____

Habilitações Literárias: 1ºCiclo 2ºCiclo 3ºCiclo Ensino Secundário

Ensino Superior: Licenciatura Mestrado Doutoramento

Nome da Mãe: _____

Idade: _____ Profissão: _____ Telemóvel: _____

Habilitações Literárias: 1ºCiclo 2ºCiclo 3ºCiclo Ensino Secundário

Ensino Superior: Licenciatura Mestrado Doutoramento

2. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Pai Mãe Outro: _____

(Preenche os dados abaixo apenas se seleccionaste a resposta “Outro” na questão anterior)

Nome: _____

Idade: ____ Grau de Parentesco: _____ Telemóvel: _____

Habilitações Literárias: 1ºCiclo 2ºCiclo 3ºCiclo Ensino Secundário

Nome	Grau de Parentesco	Idade	Habilitações Literárias	Profissão

Ensino Superior: Licenciatura Mestrado Doutoramento

3. AGREGADO FAMILIAR (Quem vive contigo em casa)

4. RESIDÊNCIA

Concelho: _____ Freguesia: _____

Como te deslocas habitualmente para a escola?

A pé Bicicleta Autocarro Automóvel Outro _____

Quanto tempo demoras da tua casa à escola?

Até 10 minutos De 10 a 20 minutos De 20 a 30 minutos

De 30 a 45 minutos Mais de 45 minutos

Tens um quarto só para ti? Sim Não

Se “Não”, com quem o partilhas? _____

5. ESCOLA

Qual a escola que frequentaste o ano passado? _____

Qual é a tua disciplina favorita? _____

Qual é a disciplina de que gostas menos? _____

Já alguma vez reprovaste? Sim Não

Em que ano (s)? _____

Qual o motivo? Falta de estudo Doença Problemas Familiares

Outros: _____

Onde costumavas estudar? Quarto Sala Escola

Outro Local: _____

6. EDUCAÇÃO FÍSICA

Tiveste Educação Física em que anos de escolaridade? (assinala com um x se sim)

1º Ciclo (1º - 4º anos) 2º Ciclo (5º e 6º anos) 3º Ciclo (7º - 9º anos)

Que nota obtiveste a Educação Física no último período dos anos letivos anteriores?

5º ___ 6º ___ 7º ___ 8º ___ 9º ___

Modalidade (s) que mais gostas na aula de Educação Física:

Andebol Voleibol Futebol Basquetebol Atletismo

Natação Orientação Corfebol Badminton Patinagem

Ginástica Outras: _____

Indica quais as modalidades desportivas praticadas no ano letivo anterior na aula de Educação Física?

O que esperas este ano letivo da disciplina de Educação Física?

Qual ou quais as modalidades desportivas onde sentes maiores dificuldades?

Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física?

Nenhuma Pouca Alguma Muita

7. OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

Escolhe as formas com que mais gostas de ocupar os tempos livres (escolhe no máximo 3):

Ver televisão Ouvir música Conviver com amigos Praticar desporto
 Ir ao cinema Jogar videojogos Ajudar os pais Andar de bicicleta Passeia
 Estudar Outras Quais: _____

8. ATIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA

Praticas alguma atividade física ou desportiva regularmente?

Sim Qual? _____

Não

Porquê? _____

Quantas vezes e horas por semana? X

Desporto Federado? Não Sim Que modalidade? _____

Desporto Escolar? Não Sim Que modalidade? _____

9. ALIMENTAÇÃO

Quantas refeições tomas por dia? _____ Quais? _____

O que costumás tomar ao pequeno-almoço? _____

Onde costumás tomar o pequeno-almoço? _____

Onde costumás almoçar? _____

Se não almoças na cantina da escola, diz porquê: _____

Onde costumás jantar? _____

Achas que te alimentas convenientemente Sim Não

Porquê? _____

10. DADOS MÉDICOS

Vais ao médico regularmente? Sim Não

Tens dificuldades?

Visuais Motoras Auditivas Linguagem

Outras _____

És portador de alguma doença? Sim Não Se sim, qual? _____

Já foste hospitalizado? Sim Não

Se sim, qual o motivo? _____

Tomas algum medicamento regularmente? ____ Qual? _____

Tens algum fator que condicione a prática de aula de Educação Física?

Asma Diabetes Problemas Cardíacos Epilepsia

Outro (s): _____

Em caso positivo, o que se deve fazer nessa situação? _____

Dia	T		Setembro	D	T		Outubro	D	T		Novembro				Dezembro
				S				Q			Feriado				
				T	90	P	<u>Fitnessgram</u>	S							
				Q								S			
				Q	45	P	A.D. Voleibol (1)					T	90	E	A.F.Basquetebol (9e 10)
				S			Feriado	S				Q			
								T	90	P	Torneio Basq (5)	Q	45	E	<u>Av. T. Gin(10)/basq(11)</u>
								Q				S			
				S				Q	45	P	Atletismo (5)				
				T	90	E	T.Gin(1) e T.Atleo(2)	S							
				Q								S			
				Q	45	E	Basquetebol (2)					T	90	P	A.F Ginastica (11 e 12)
				S				S				Q			
								T	90	E	Basquetebol (6 e 7)	Q	45	P	Corta-Mato (8)
								Q				S			
				S				Q	45	E	Basquetebol (8)				
				T	90	P	A.D. Ginástica (2 e 3)	S							
S				Q								S			
T	90	S	Aula Apres.	Q	45	P	Atletismo (3)					T			
Q				S				S				Q			
Q	45	P	Fitnessgram					T	90	P	Ginástica (6 e 7)	Q			
S								Q				S			
				S				Q	45	P	Atletismo (6)				
				T	90	P	Ginástica (4 e 5)	S							
S				Q								S			
T	90	E	T. Basq(1)/And(1)	Q	45	P	Atletismo (4)					T			
Q				S				S				Q			
Q	45	E	<u>A.D. Atletis. (1)</u>					T	90	P	Ginástica (8 e 9)	Q			
S								Q				S			
				S				Q	45	P	A.F. Atletismo (7)				
				T	90	E	Basquetebol (3 e 4)	S							
				Q								S			

Fim 1º Período

Anexo 2 - Planificação anual

			Janeiro				Fevereiro				Março
T				S				S			
Q											
Q	45	E	Basquetebol (12)								
S				S				S			
				T	90	E	Atletismo (10 e 11)	T	90	P	A S Voleibol (8 e 9)
				Q				Q			
S				Q	45	E	AS Basquetebol (13)	Q	45	P	AT Voleibol (10) e Atletismo (15)
T	90	P	Ginástica (13 e 14)	S				S			
Q											
Q	45	P	Voleibol (2)								
S				S			Carnaval	S			
				T				T	90	E	A. F. Atletismo (16 e 17)
				Q				Q			
S				Q	45	P	Voleibol (6)	Q	45	E	
T	90	P	Ginástica (15 e 16)	S				S			
Q											
Q	45	P	Voleibol (3)								
S				S				S			
				T	90	P	Mega Sprint	T			
				Q				Q			
S				Q	45	P	Voleibol (7)	Q			
T	90	E	Atletismo (9) e Voleibol (4)	S				S			
Q											
Q	45	E	Cinema								
S				S				S			
				T	90	E	Atletismo (12 e 13)	T			
				Q				Q			
S				Q	45	E	Atletismo (14)	Q			
T	90	P	A. S. Ginástica (17 e 18)					S			
Q											
Q	45	P	Voleibol (5)								

Férias

			Abril			Maio			Junho
S				Q		Feriado			
T	90	P	Badminton (1 e 2)	Q	45	E	Futebol (4)		
Q				S				S	
Q	45	P	Aletismo (18)					T	90
S								E	Badminton (evento culminante)
				S				Q	
				T	90	P	Badminton (7 e 8)	S	
S				Q					
T	90	P	Badminton (3 e 4)	Q	45	P	Badminton (9)		
Q				S				S	
Q	45	P	Atletismo (19)					T	
S								Q	
				S				Q	
				T	90	P	Futebol (5 e 6)	S	
S				Q					
T	90	E	Futebol (1) Atletismo (20)	Q	45	P	Fitnessgram		
Q				S					
Q	45	E	Atletismo (21)						
S									
				S					
				T	90	E	A. SFutebol (7 e 8)		
S				Q					
T	90	P	Badminton (5 e 6)	Q	45	E	A.S Atletismo		
Q				S					
Q	45	P	Feriado						
S									
				S					
				T	90	P	A. S.Badminton (10 e 11)		
S				Q					
T	90	E	Futebol (2 e 3)	Q	45	P	A. T. Fut (9)/Badm (12)		
				S					

Anexo 3 - Cartaz Torneio Street Basketball 3x3



 Escola Secundária de Ermesinde

TORNEIO STREET BASKETBALL 3X3 Feminino e Masculino

6 DE NOVEMBRO 2013

ESCALÕES:

- Infantis B (2000)
- Iniciados (98/99)
- Juvenis (96/97)
- Juniões (.../95)

**Inscreve já
a tua equipa!!**

**Junto do teu professor de Educação Física
Até 31 de Outubro**

Anexo 4 - Ficha de inscrição torneiro Basket

Ficha de Inscrição



Infantis B
Masculinos

Ano de Nascimento:
2000/2001

Torneio Street Basket

Nome dos elementos	Turma	N.º
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		

Nome da Equipa: _____

Capitão de equipa: _____ Turma: _____

Contato: _____

Anexo 5 - Cartaz corta-mato



Agrupamento de Escolas de Ermesinde
Escola Secundária de Ermesinde



CORTA MATO ESCOLAR

Quinta-Feira Dia 13 de Dezembro 2012 09h30

Inscreve-te junto do teu professor de Educação Física

Apoios:

runporto.com
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA

Anexo 6 - Exemplo carta enviada para pedido de patrocínio



A/C Agros

Porto, 23 de Novembro de 2012

Exmo. Sr.

Assunto: Solicitação de patrocínio para um evento desportivo

No dia 13 de Dezembro de 2012, o Grupo de Educação Física da Escola Secundária de Ermesinde, irá realizar o Corta Mato Escolar, um evento que procurará envolver toda a comunidade, desde o corpo docente, aos funcionários e alunos.

É nosso objetivo, que a realização desta atividade contribua não só para despertar um maior interesse para a prática do Atletismo, mas também para inculcar um estilo de vida ativo junto da comunidade escolar, numa sociedade que se caracteriza como cada vez mais sedentária.

Tendo em conta a conjuntura atual, a organização deste evento só será possível mediante uma parceria com entidades como a que estamos a contactar. Por este motivo, solicitamos o vosso apoio, sob a forma de patrocínio e naquilo que vos parecer mais conveniente, estando cientes de que o retorno será garantido numa divulgação da vossa empresa em tudo o que seja relativo a este evento.

No que concerne à vossa colaboração, esta poderá ser feita através de géneros alimentares (produtos de charcutaria, pães, bolachas, bolos, madalenas, queques, biscoitos, lanches, croissants, pastéis, iogurtes, águas etc.), tendo em conta que este evento irá contar com a participação de cerca de **400 participantes**.

Aguardamos a vossa resposta, com a brevidade possível, certos da vossa ajuda e compreensão.

Agradecendo desde já a atenção prestada.

Subscrevemo-nos, atenciosamente.

O Coordenador do Desporto Escolar

O Presidente da CAP

(Professor Serafim Gadelho)

(Presidente da CAP Álvaro Pereira)

