

## **Relatório de Estágio Profissional**

### **O Duplo Sentido da Prática Pedagógica no Processo de Formação do Futuro Professor**

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março e do Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Prof<sup>a</sup>. Orientadora: Doutora Zélia Matos

Prof<sup>a</sup>. Cooperante: Manuela Machado

Sílvia Luciana Machado da Silva Lobo

Porto, setembro 2016

### **Ficha de Catalogação**

Lobo, S. (2016). O Duplo Sentido da Prática Pedagógica no Processo de Formação do Futuro Professor. Porto: S. Lobo. 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:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; FORMAÇÃO INICIAL; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; PROFESSOR REFLEXIVO.

## DEDICATÓRIA

À **minha família** em especial aos **meus pais e irmã**,  
pelo amor incondicional e por acreditarem sempre em mim e me incentivarem  
a querer sempre mais.



## AGRADECIMENTOS

À **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, pelos dois anos de formação e ensinamentos a nível pessoal e profissional.

À minha professora Orientadora de Estágio, **Professora Doutora Zélia Matos**, pelo cuidado e disponibilidade, pelo saber que transmitiu e por todas as palavras de incentivo.

À minha professora Cooperante, **Mestre Manuela Machado** por ser um pilar de sabedoria que me ajudou a crescer como professora e como pessoa.

Ao meu Núcleo de estágio, **Cláudia Carvalho** e **Rui Moreira**, pelo trabalho em equipa, superação e amizade essenciais no decorrer do estágio.

A toda a **comunidade educativa da Escola Básica e Secundária D. Dinis**, pelo acolhimento, disponibilidade e alegria que me fez sentir desde o início parte integrante da mesma.

Ao **Sr. Dias** pela alegria, dedicação e carinho demonstrados diariamente.

Aos **meus alunos**, pelo desafio constante e aprendizagem mútua, e pelo carinho que fica por serem, para sempre, os meus primeiros alunos.

À **Diana**, à **Sofia**, ao **Daniel** e ao **Paulo** pelo auxílio e apoio manifestados ao longo de toda esta etapa.

À **Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas**, atletas, pais e equipa **técnica** pela oportunidade diária de crescer como pessoa e profissional. Pelo exemplo de entrega e dedicação. E por todos os dias, juntos, sermos mais.

À **CVX** pelo acompanhamento, partilha e oração que me ajudou em todos os momentos a centrar-me no essencial.

Ao **Renato** e ao **Henrique** por virarem a minha vida “Do Avesso”.

Aos **meus Amigos**, pela paciência, alegria, compreensão e sabedoria com que me acompanharam nesta etapa da minha vida.

A todos, o meu sincero OBRIGADA.

## ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA .....	II
AGRADECIMENTOS .....	IV
ÍNDICE GERAL.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS .....	VIII
ÍNDICE DE QUADROS .....	X
Resumo.....	XII
Abstract.....	XIV
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XVI
1. Introdução .....	2
2. Enquadramento Biográfico .....	6
2.1. Apresentação.....	6
2.2. Expectativas: O antes e o depois do EP .....	7
2.2.1. Comunidade .....	8
2.2.2. Núcleo e orientação do EP .....	8
2.2.3. Turma .....	9
3. Enquadramento da Prática Profissional .....	14
3.1. Enquadramento Institucional .....	14
3.1.1. A escola como instituição .....	14
3.1.2. Apresentação da Escola Cooperante .....	15
3.1.3. A Turma.....	16
3.2. Enquadramento concetual.....	22
3.2.1. Ser Professor .....	22
4. Realização da Prática Profissional .....	28
4.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	28
4.1.1. Conceção .....	28
4.1.2. Planeamento do processo Ensino-aprendizagem .....	28
4.1.2.1. Planeamento Anual.....	29
4.1.2.2. Unidade Didática .....	30
4.1.2.3. Plano de Aula.....	30
4.1.3. Realização.....	32
4.1.3.1. Aprender com os outros - Observação das aulas do Núcleo de Estágio.....	32

4.1.3.2. Refletir para melhorar.....	34
4.1.3.3. Estratégias para melhorar o processo Ensino- Aprendizagem .....	34
4.1.3.4. Tarefas para todos .....	36
4.1.3.5. Atrasos e faltas constantes .....	36
4.1.3.6. Motivação para as Unidades Didáticas de Ginástica, Natação e Futsal .....	38
4.1.4. Avaliação.....	41
4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica .....	41
4.1.4.2. Avaliação Sumativa.....	42
4.2. Participação na Escola e Relações com a Comunidade.....	44
4.2.1. Reuniões de Conselhos de Turma, Grupo de Recrutamento e Departamento de Expressões .....	44
4.2.2. Corta-mato .....	45
4.2.3. Feira do Desporto.....	45
5. Estudo .....	50
5.1. Título .....	50
5.2. Objetivo do Estudo .....	50
5.3. Enquadramento Teórico .....	50
5.4. Metodologia.....	53
5.4.1. Participantes .....	53
5.4.2. Caracterização das turmas .....	53
5.4.3. Desenho do Estudo.....	54
5.4.4. Planeamento .....	55
5.5. Apresentação dos Resultados.....	60
5.6. Discussão dos Resultados .....	61
5.7. Conclusões.....	62
5.8. Ilações Pedagógicas .....	63
5.9. Referências Bibliográficas .....	64
6. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO .....	72
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	78
ANEXOS .....	XVIII

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Caracterização da turma - Gráfico 1 .....	16
Figura 2: Caracterização da turma - Gráfico 2 .....	17
Figura 3: Caracterização da turma – Gráfico 3.....	17
Figura 4: Caracterização da turma - Gráfico 4 .....	18
Figura 5: Caracterização da turma - Gráfico 5 .....	18
Figura 6: Caracterização da turma - Gráfico 6 .....	18
Figura 7: Caracterização da turma - Gráfico 7 .....	19
Figura 8: Caracterização da turma - Gráfico 8 .....	19
Figura 9: Caracterização da turma - Gráfico 9 .....	20
Figura 10: Caracterização da turma - Gráfico 10 .....	20
Figura 11: Caracterização da turma - Gráfico 11 .....	21



## ÍNDICE DE QUADROS

Tabela 1:Planeamento Anual. "UL" corresponde a um tempo letivo de 45 min..... 29



## Resumo

O presente Relatório de Estágio Profissional, enquadrado no 2º ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, referente ao ano letivo de 2015/2016, tem como objetivo refletir, de uma forma fundamentada e crítica, as experiências vivenciadas ao longo da Prática de Ensino Supervisionada. O mesmo encontra-se organizado em seis capítulos: O primeiro capítulo diz respeito à *“Introdução”*. O segundo faz uma breve apresentação pessoal com foco no meu percurso académico e no confronto entre as expectativas e a realidade encontrada durante todo o processo ensino-aprendizagem. Relativamente ao terceiro capítulo, *“Enquadramento da Prática Profissional”*, engloba o enquadramento institucional onde discorro sobre a Escola como instituição e sobre o meio onde decorreu o EP e o enquadramento concetual que incide sobre o conceito de professor e a importância da reflexão para o mesmo. A *“Realização da Prática Profissional”* tem lugar no quarto capítulo que se encontra subdividido em duas áreas: a primeira relacionada com a organização e gestão do ensino e da aprendizagem (conceção, planeamento, realização e avaliação) e a segunda com a integração na comunidade escolar, desde as reuniões às atividades realizadas na Escola. De seguida, o capítulo cinco faz referência ao Estudo de Investigação que incide sobre as alterações no planeamento do professor em função das aprendizagens motoras dos alunos. Em jeito de conclusão, o capítulo 6, reconhece a importância do Estágio Profissional no “caminho” de formação enquanto professora de Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; FORMAÇÃO INICIAL; PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM; PROFESSOR REFLEXIVO.



## **Abstract**

The present practicum report, as a part of the 2<sup>nd</sup> year of the 2<sup>nd</sup> cycle in Physical Education teaching in middle and high schools, in the Oporto's University Faculty of Sports, referring to the academic year of 2015/2016, has as its main goal, reflect, in a founded and critical way, the experienced realities throughout the supervised teaching-learning experience. The document is organized in six chapters. The first one is related to the "Introduction". The second is a brief personal presentation focusing on my academic background and in the confrontation between expectations and the reality found throughout the teaching-learning process. Regarding the third chapter, "The Professional Practice Framework", it encompasses the institutional framework where I write/reason about the School as an institution and the environment where the internship took place, and about the concept framework regarding the concept of "teacher" and the importance of reflection for him/her. The "Implementation of Professional Practice" can be found in chapter four, organized in two areas: the first one related to the teaching and learning organization and management (designing, planning, implementation and evaluation); the second is related to the integration of the school community, from meetings to activities taking place at School. Chapter five refers to the Research Study which focuses on the changes made to the teachers' planning according to the students' motor learning. As a conclusion, chapter six recognizes the importance of the Professional Internship in the process of becoming a Physical Education teacher.

**KEY WORDS:** PHYSICAL EDUCATION; PROFESSIONAL INTERNSHIP; BASIC TRAINING; TEACHING – LEARNING PROCESS; REFLEXIVE TEACHER.



## LISTA DE ABREVIATURAS

- AD – Avaliação Diagnóstica
- AS – Avaliação Sumativa
- CT – Conselho de Turma
- DT – Diretor de Turma
- EF – Educação Física
- EP – Estágio Profissional
- EBS D. Dinis – Escola Básica e Secundária D. Dinis
- DE – Departamento de Expressões
- FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- GCST – Ginásio Clube de Santo Tirso
- GR – Grupo de Recrutamento
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos
- MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento
- NE – Núcleo de Estágio
- PC – Professor Cooperante
- PE – Professor Estagiário
- PES – Prática de Ensino Supervisionada
- PO – Professora Orientadora
- PFI – Projeto de Formação Individual
- REP – Relatório de Estágio Profissional
- UC – Unidade Curricular
- UD – Unidade Didática
- UL – Unidade Letiva



## **1. INTRODUÇÃO**



## Introdução

O Relatório de Estágio Profissional (REP) insere-se no âmbito da Unidade Curricular (UC) Estágio Profissional (EP) do 2º ano do ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e reporta-se à Prática de Ensino Supervisionada (PES), que decorreu na Escola Básica e Secundária D. Dinis (EBS D. Dinis) em Santo Tirso, no ano letivo 2015/2016, sob a coordenação e supervisão das Professoras Cooperante (PC) e Orientadora (PO). Este processo decorreu num Núcleo de Estágio (NE) constituído por três estudantes estagiários, tendo sido, assim, partilhado com os dois colegas, um do sexo feminino e outro do sexo masculino.

O EP “visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada” (Matos, 2014, p. 2) e deve ser entendido por todos como “um processo consciente e inequívoco, prolongado e profundo, diariamente construído, desconstruído e reconstruído novamente, com muitos avanços e alguns recuos.” (Batista et al., 2013, p. 58).

Neste sentido o REP tem como finalidade evidenciar as competências profissionais adquiridas ao longo da formação e da prática de ensino supervisionada, bem como as dificuldades sentidas, promovendo assim nos “futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão” (Matos, 2014, p. 2). Trata-se então de um relatório reflexivo sobre a prática pedagógica e a sua influência no caminho de formação e transformação enquanto pessoa e profissional.

O REP encontra-se organizado em seis capítulos tendo como base as Normas Orientadoras e o Regulamento do EP elaborados por Matos (2014).

O primeiro capítulo tem como objetivo contextualizar e estruturar o REP com uma breve introdução sobre o mesmo.

O segundo diz respeito ao “*Enquadramento Biográfico*” tendo como finalidade contextualizar o meu percurso académico, bem como evidenciar e confrontar as expectativas com a realidade encontrada durante o processo ensino-aprendizagem.

Relativamente ao terceiro capítulo, “*Enquadramento da Prática Profissional*”, engloba o enquadramento institucional (onde discorro sobre a Escola como instituição e apresento uma breve Caracterização do meio onde decorreu o EP) e o enquadramento concetual (que incide sobre o conceito de professor e a importância da reflexão para o mesmo).

A “*Realização da Prática Profissional*” tem lugar no quarto capítulo que se encontra subdividido em duas áreas: a primeira relacionada com a organização e gestão do ensino e da aprendizagem (conceção, planeamento, realização e avaliação) e a segunda com a integração na comunidade escolar, desde reuniões de Conselho de Turma (CT), do Grupo de Recrutamento (GR) e o Departamento de Expressões (DE) às atividades realizadas na Escola.

De seguida, o capítulo cinco faz referência ao Estudo de Investigação que incide sobre as alterações no planeamento do professor em função das aprendizagens motoras dos alunos.

Por fim, o capítulo seis reconhece a importância do Estágio Profissional no “caminho” de formação enquanto professora de Educação Física e destaca a minha perspetiva quanto ao futuro.

## **2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO**



## **Enquadramento Biográfico**

### **2.1. Apresentação**

O meu percurso académico iniciou-se num Colégio Jesuíta, o Colégio das Caldinhas em Santo Tirso, e foi nesse colégio, naquele que será sempre o meu colégio, que aprendi a querer ser mais e melhor em tudo. Não um mais superior ao outro, mas um mais que enaltece o melhor de mim. Destes 14 anos fica a frase que, mais do que se ouve, testemunha-se pelos corredores: “Em tudo amar e servir.”, Santo Inácio de Loyola.

Considero-me uma pessoa que olha para a vida com entusiasmo e esperança. Um entusiasmo que me faz acreditar e voltar a acreditar de coração cheio em todas as coisas. E desse entusiasmo nasce a esperança. A esperança que independentemente do que aconteça pode sempre nascer uma coisa melhor. Vivo a vida com alegria. Uma alegria maior que risos e gargalhadas. Uma alegria que transforma o meu trabalho, as minhas relações, a minha vida. Que me mostra que o meu sofrimento não é o centro do mundo e que mesmo no sofrimento podemos ser alegres.

Desde pequena que tenho uma ligação próxima com o Desporto. Pratiquei Voleibol pelo Desporto Escolar dos 11 aos 17 anos e desde 2012 que sou treinadora no Colégio das Caldinhas. A natação e a defesa pessoal também tiveram o seu lugar durante esses anos, mas o voleibol era o que me enchia o coração. Foi no secundário que a frase “Quero ser professora de Educação Física!” começou a fazer sentido na minha vida. Se havia alguma disciplina para a qual ia inteiramente motivada e empenhada, era a de Educação Física. Era a primeira a chegar e a última a sair, até mesmo quando as matérias de ensino não eram as que mais gostava. O que me faz reconhecer o bom ambiente de aprendizagem criado pela professora nas suas práticas. Via na professora um exemplo de motivação, de empenho e preocupação com os alunos fora do vulgar. Percebi logo que a minha motivação advinha de uma vontade enorme de querer ser um exemplo para os outros. Um exemplo de uma professora consciente da responsabilidade de formar alunos para a vida desenvolvendo neles valores sociais, morais e éticos.

Essa vontade tornou-se cada vez mais forte no momento de decidir sobre que rumo dar à minha vida académica. Foi então que parti com as inseguranças todas provenientes da idade e da decisão que tinha em mãos. Rumei até Coimbra, cidade nova, casa nova, “família” nova, colegas e professores novos. Foram três anos de crescimento a nível pessoal e académico. Se no início as minhas convicções eram firmes, após estes três anos onde o contato com o treino e a condição física tiveram um grande foco, a escolha para o mestrado não foi tão evidente. Cheguei à secretaria da FADEUP, no último dia de inscrições, com duas folhas de inscrição: uma para o 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e outra para o 2º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. Na verdade o que me causava inquietação na decisão era o facto de ambos partirem do querer educar crianças e jovens através da prática desportiva. Ponderei e percebi que o que fazia sentido, para mim, era conseguir ensinar também aqueles que olham para a disciplina de EF como uma disciplina sem sentido. E ao ensinar testemunhar a importância da EF na descoberta e domínio do nosso corpo.

Agora, já licenciada e no segundo ano de Mestrado, tenho a certeza que o caminho é por aqui, formar-me para ser professora de EF. Um caminho que vou construindo todos os dias sabendo que o futuro é incerto! Como diz o Papa Francisco “Deus dá as batalhas mais difíceis aos seus melhores soldados”.

## **2.2. Expectativas: O antes e o depois do EP**

Após quatro anos de compreensão das matérias de ensino chegou o momento de aprender a ensinar no contexto real. De regressar ao espaço escolar, agora no papel de docente.

Lembro-me, como se fosse hoje, do momento em que recebi o e-mail das colocações. O coração acelerava a cada milésimo de segundo. Estava à distância de um clique saber para onde ia e com quem ia. Ainda demorei uns minutos a abrir, por momentos o medo de não calhar na primeira opção fazia-me recuar. Escolhi a EBS D. Dinis por ser uma Escola que, apesar de não a conhecer “por dentro”, já a conhecia “por fora”. A proximidade física

tranquilizava-me, afinal o desconhecido não era assim tão desconhecido. Enchi-me de coragem e abri. Nem queria acreditar. Entrei na minha primeira opção! E foi a partir desse dia que comecei a sonhar com o ano letivo que se avizinhava – onde todos os conhecimentos adquiridos serão contextualizados e vivenciados na prática.

### **2.2.1. Comunidade**

O primeiro contacto com os professores e funcionários da Escola foi na reunião geral de educadores, o que me deixou à partida mais ansiosa do que o normal, pois seríamos ali apresentados pela professora cooperante. Fomos muito bem recebidos, mostraram-se desde logo muito entusiasmados por nos conhecer e muito disponíveis para nos ajudar. Este acolhimento foi notório ao longo do ano letivo, desde a direção ao funcionário do pavilhão que até guardava os melhores coletes para as nossas aulas e essencial na nossa rápida integração na Escola.

### **2.2.2. Núcleo e orientação do EP**

Se ter ficado na primeira opção foi uma notícia que me deixou mais motivada e mais serena em relação ao EP, ter sido colocada com uma colega, que mais que colega era amiga, foi o pleno. Os hábitos de trabalho, a abertura e a confiança que já partilhávamos antes do EP foram sem dúvida uma segurança. Quanto ao outro elemento, não o conhecia, mas rapidamente criamos uma boa relação pessoal e profissional. Foi então que percebi que não caminhava sozinha nesta fase tão importante da minha vida académica. Quanto ao núcleo, como grupo, as nossas diferenças foram uma mais-valia para a construção desta etapa das nossas vidas. A partilha de inseguranças, dúvidas e dificuldades que muitas vezes eram comuns bem como a partilha de conhecimentos e experiências vividas tornou-se um meio facilitador de todo o processo. Juntos conseguimos ser melhores professores.

As reuniões com a PO revelaram-se uma mais-valia para o entendimento do significado mais profundo do EP e de questões que se colocam na relação teoria-prática. É de salientar o seu conhecimento sobre o papel do estágio

pedagógico na formação do futuro professor e o seu cuidado e preocupação em todo o processo.

Relativamente à PC as expectativas eram elevadas, afinal era quem nos iria acompanhar, mais de perto, durante o ano de estágio, junto da razão de ser da existência do professor – os alunos e na instituição onde decorre o processo ensino aprendizagem no contexto do sistema educativo – a Escola. Se no início do ano escrevia no Projeto de Formação Individual (PFI): “À partida espero que a professora seja exigente e ao mesmo tempo sensível às nossas dificuldades”, hoje, se me pedissem para a descrever em duas palavras, seriam exatamente essas: “sensível” e “exigente”. Poderia eu pedir melhor? Uma exigência que nos levou a dar o nosso melhor mais do que achávamos ser possível. E a sensibilidade de uma mãe que acima de tudo nos quer bem. Foi sem dúvida um pilar de sabedoria que me ajudou a crescer como professora e como pessoa.

### **2.2.3. Turma**

As expectativas quanto à turma, à minha primeira turma, são sempre as que nos deixam mais inquietos. Em NE decidimos estar presente nos três conselhos de turma antes de decidirmos com que turma ficaria cada um, uma vez que queríamos que a distribuição dos horários fosse consensual e ajustada às necessidades dos três.

*“De seguida o diretor de turma (DT) começou por fazer uma breve Caracterização de cada aluno e da turma como um todo. Foi tempo de olhar para as fotografias, ouvir o diretor de turma com muita atenção e registar tudo. Reconheci naquela turma, quatro alunas a quem tinha treinado no ano anterior, no meu ano de estágio no Ginásio Clube de Santo Tirso (GCST). Apesar de alguns alunos assinalados como problemáticos o facto de conhecer quatro alunas (e saber que me vêm com respeito) deixou-me com alguma vontade de ser eu acompanhá-los.”*

(Ata da reunião CT - 9 de setembro 2015)

E assim foi. A minha turma já era mais que um 11º ano. Já tinha letra, nomes, caras e pareceres, se bem que estes me chegassem pela “leitura” do

Diretor de Turma e não resultassem da minha observação ou avaliação. O mais difícil foi gerir a distância entre o que me foi mencionado por aquele que os conhecia melhor que ninguém, o Diretor de Turma, do querer conhece-los por inteiro sem “pré-conceitos”.

*“(...) espero conseguir motivar os alunos para a prática desportiva e auxilia-los na descoberta deles próprios e das suas potencialidades, contribuindo assim para o crescimento dos alunos nos três domínios (cognitivo, sócioafetivo e psicomotor).”*

(PFI - 30 de novembro 2015)

Era uma turma que já estava familiarizada com os professores estagiários, pelo facto de no ano letivo anterior, também terem tido uma professora estagiária. Na minha opinião, este aspeto contribuiu para que os alunos me respeitassem desde o primeiro contacto, como sua professora, apesar da proximidade etária.

Foi um caminho em terrenos planos e inclinados, com subidas e descidas, umas mais difíceis que outras. Contudo, ter chegado ao fim só tem este sabor porque experienciei cada momento na sua profundidade. Foi um caminho de grande crescimento aos três níveis: pessoal, académico e profissional.

Partimos sempre com medo, mas o entusiasmo de querer mudar o mundo é o que transborda no nosso olhar.



### **3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**



## Enquadramento da Prática Profissional

### 3.1. Enquadramento Institucional

#### 3.1.1. A escola como instituição

Se formos ao dicionário da Língua Portuguesa, encontramos as seguintes definições de Escola:

*“Instituição que tem o encargo de educar, segundo programas e planos sistemáticos, os indivíduos nas diferentes idades da sua formação”; “Edifício onde se ministra o ensino”; “Conjunto formado por alunos, professores e outros funcionários de um estabelecimento de ensino”.*

A Escola é um dos lugares fundamentais para o nosso crescimento. Crescemos no nosso conhecimento e nas relações com os outros. É onde aprendemos a ser futuros cidadãos conscientes da responsabilidade de viver em sociedade e acima de tudo da importância da nossa presença na mesma. E este crescimento não pode ser feito sozinho... é um crescimento progressivo e orientado por educadores capazes e motivados para transmitir esses mesmos conhecimentos e valores. Uma perspetiva que vai de encontro com a definição de Schmidt (1989):

*“A escola é uma instituição social, historicamente considerada, inserida numa certa realidade na qual sofre e exerce influência. Não é uma instituição neutra perante a realidade social. Deve organizar o ensino, de forma a considerar o papel de cada indivíduo e de cada grupo organizado dentro da sociedade. Sua função, portanto, é preparar o indivíduo proporcionando-lhe o desenvolvimento de certas competências exigidas pela vida social.”*

A Escola, através do professor, tem a finalidade de educar os seus alunos no seu todo. Hoje em dia, face ao contexto de vida das famílias, os filhos passam mais tempo na Escola que em família, solicitando à mesma a necessidade de se

organizar de modo a colmatar essas falhas. Esta organização exige um papel do professor (ainda) mais presente na educação dos seus alunos. Uma presença mais complexa e completa do que a realização da razão principal pela qual está na Escola: formar pessoas através das aprendizagens que a sua disciplina proporciona.

### **3.1.2. Apresentação da Escola Cooperante**

A Escola Básica e Secundária D. Dinis está situada no Concelho de Santo Tirso, distrito do Porto e pertence ao Agrupamento de Escolas D. Dinis, sendo na EBS D. Dinis a sede do Agrupamento.

O Agrupamento de Escolas D. Dinis, Santo Tirso, tem a seguinte oferta educativa: a) Educação pré-escolar; b) 1º ciclo do ensino básico; c) 2º ciclo do ensino básico; d) 3º ciclo do ensino básico; e) Cursos científicos e humanísticos do ensino secundário; f) Cursos profissionais e cursos de educação e formação (mediante proposta submetida à aprovação do ministério de educação e ciência).

A Escola encontrou-se praticamente todo o ano letivo em obras, contudo as instalações desportivas (pavilhão gimnodesportivo e sala de ginástica) não sofreram qualquer intervenção. O pavilhão gimnodesportivo está praticamente novo tendo capacidade para se subdividir até três espaços e a sala de ginástica encontra-se equipada com vários aparelhos contribuindo assim para uma pluralidade de opções de conteúdos a lecionar.

Quanto ao espaço exterior, apesar de já estar indicado como apto para as aulas de EF, pela direção da escola, o diretor de instalações ainda não deu o seu aval por questões de segurança.

A Escola tem uma parceria com o Ginásio Clube de Santo Tirso (GCST), onde disponibilizam o pavilhão, as piscinas e os *courts* de ténis para a prática de EF. Esta parceria contribuiu para uma melhor relação com a comunidade local e acima de tudo melhora o currículo escolar possibilitando a prática de matérias de ensino que necessitam de instalações específicas, tais como, a natação e o ténis.

### 3.1.3. A Turma

O conhecimento profundo da dinâmica da turma e de cada aluno em particular, torna-se fundamental para o professor visto que este condiciona não só o planeamento da matéria de ensino como a forma de atuar perante os alunos. Neste sentido, no início do ano letivo, os alunos preencheram uma ficha, elaborada pelo Grupo de Recrutamento denominada “*Ficha Individual do Aluno*” (Anexo I), com questões pessoais e relativas à disciplina de EF, que foram devidamente analisadas permitindo um maior e mais aprofundado conhecimento dos alunos.

O 11ºE do Curso de Artes Visuais é constituído por 24 alunos inscritos na disciplina de EF.

De seguida irei apresentar as questões mais relevantes, do referido questionário, para o conhecimento da turma:

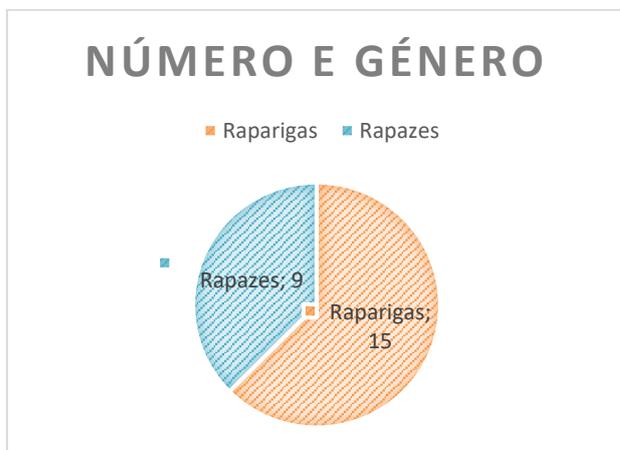
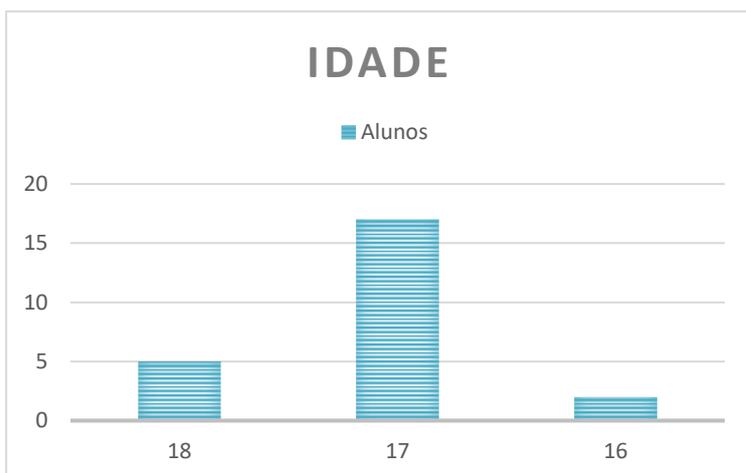


Figura 1: Caracterização da turma - Gráfico 1

Dos 24 alunos, 15 são do género feminino e 9 são do género masculino. Este dado revela uma discrepância nos géneros com predominância no género feminino.



**Figura 2: Caracterização da turma - Gráfico 2**

Os alunos têm idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, o que revela que a maior parte dos alunos da turma seguiram um percurso académico regular embora haja alunos com retenções nos anos letivos anteriores.



**Figura 3: Caracterização da turma – Gráfico 3**

Este gráfico revela que a maioria dos alunos reside no concelho da Santo Tirso. Apenas 3 alunos reside fora do concelho, sendo 2 do concelho da Trofa e um de Paços de Ferreira.

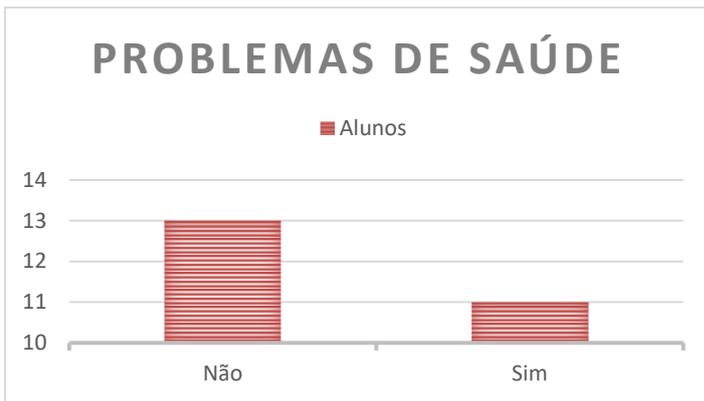


Figura 4: Caracterização da turma - Gráfico 4

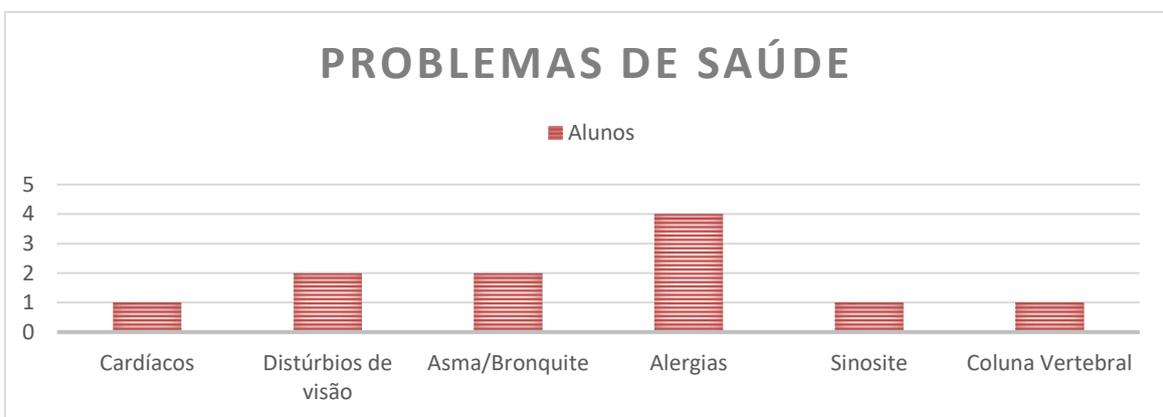


Figura 5: Caracterização da turma - Gráfico 5

Relativamente aos problemas de saúde, foram evidenciados casos do foro cardíaco, oftalmológico, respiratório e musco-esquelético assim como ocorrências de alergias. Nenhum destes casos impossibilitou a prática de atividade física.

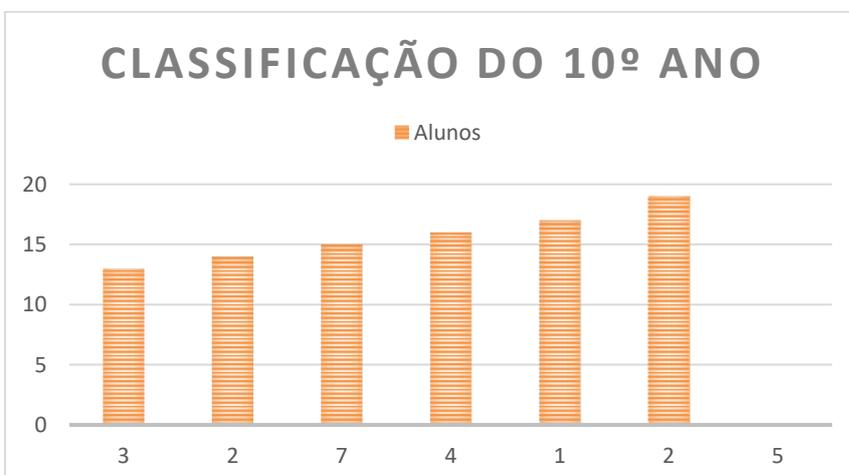


Figura 6: Caracterização da turma - Gráfico 6

No que concerne ao ano letivo anterior, podemos constatar que a média de EF é aproximadamente 15 em 20 valores. Estes dados revelam um bom nível das capacidades dos alunos na disciplina de EF. Contudo, 5 dos 24 alunos não responderam a este item delegando não se lembrarem da nota, o que pode influenciar positivamente ou negativamente estes dados.

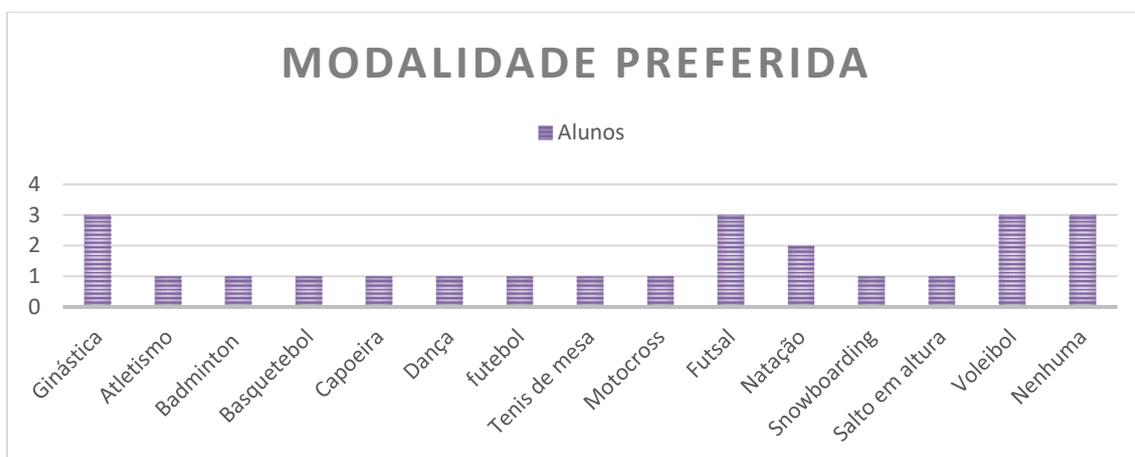


Figura 7: Caracterização da turma - Gráfico 7

Analisando as modalidades preferidas pelos alunos verifica-se que existe diversidade na escolha e um equilíbrio entre as modalidades desportivas coletivas e individuais. A diversidade no gosto pela modalidade pode ser também um indicador da heterogeneidade da turma. De salientar que foram escolhidas como preferidas quase todas as matérias de ensino referentes ao 11º ano (basquetebol, futsal, ginástica, badminton, natação e salto em altura).

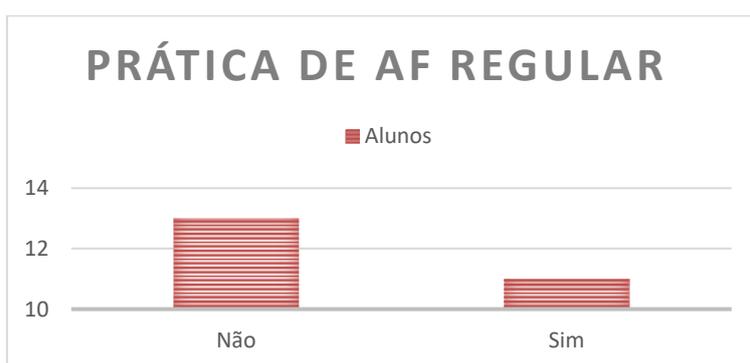
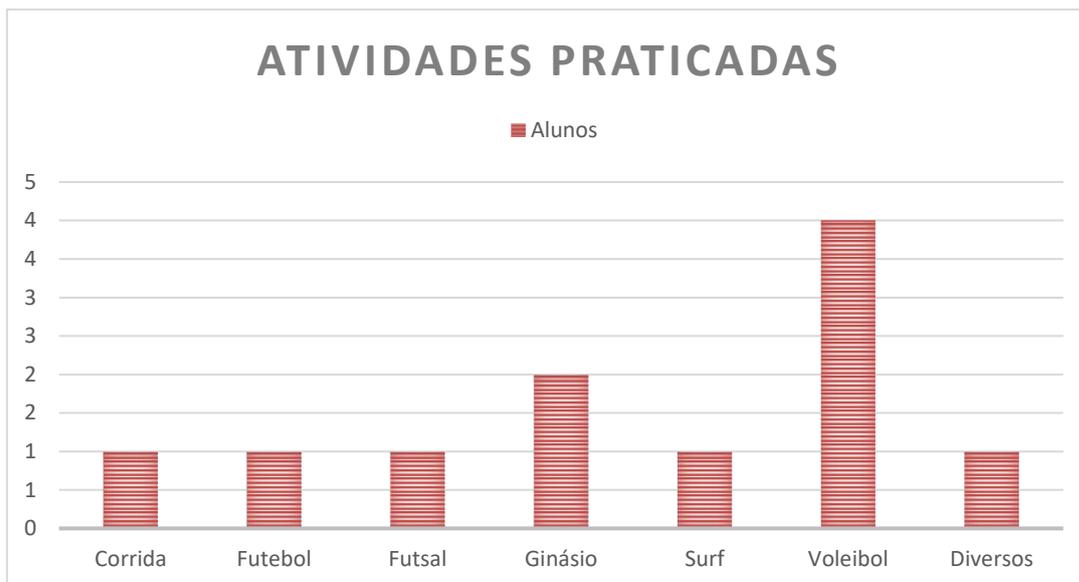
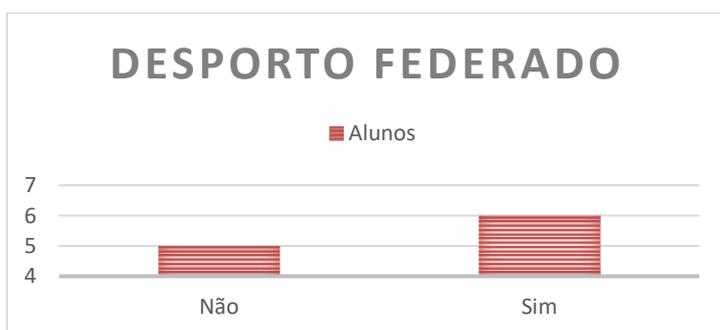


Figura 8: Caracterização da turma - Gráfico 8



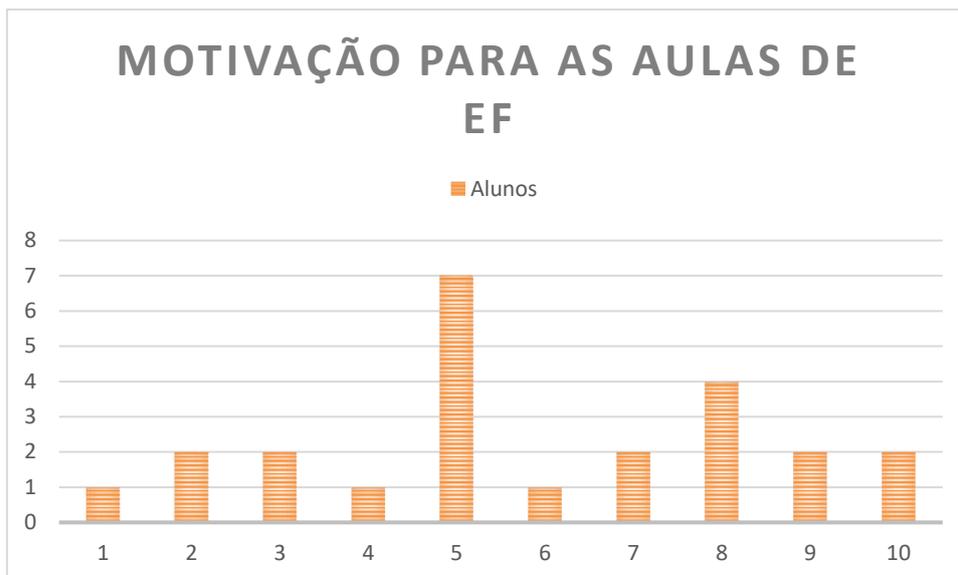
**Figura 9: Caracterização da turma - Gráfico 9**



**Figura 10: Caracterização da turma - Gráfico 10**

No que concerne aos hábitos de prática de atividade física, verificamos que apenas 11 dos 24 alunos pratica atividade física regular e desses 11 alunos apenas 5 praticam uma modalidade desportiva federada.

Pode-se assim concluir, que para mais de metade da turma, a aula de EF era o único contacto com o desporto durante a semana.



**Figura 11: Caracterização da turma - Gráfico 11**

Relativamente à motivação para as aulas de EF verifica-se uma média de aproximadamente 5.8 em 10 valores, um número pouco reconfortante para um estudante estagiário.

Esta análise tornou-se um complemento importante à avaliação diagnóstica e à observação cuidada e regular dos alunos. Assim sendo, os aspetos relacionados com a motivação e a prática de atividade física regular, mereceram da minha parte, uma especial atenção, na procura de estratégias com vista a que os alunos experienciassem nas minhas aulas, a importância da Educação Física e na necessidade de criar nos alunos hábitos de um estilo de vida ativos.

## 3.2. Enquadramento concetual

### 3.2.1. Ser Professor

Segundo Nóvoa (2009), não podemos separar as dimensões pessoais e profissionais. “...ensinamos aquilo que somos e que, naquilo que somos, se encontra muito daquilo que ensinamos.” Ser professor é ser a pessoa que articula o seu saber com a sua experiência com a finalidade de proporcionar ao aluno uma formação que o capacite a enfrentar os desafios que lhe são postos pelo mundo atual.

Não existem receitas para ser um bom professor, no entanto, Nóvoa (2009) reconhece cinco disposições essenciais à definição dos (bons) professores nos dias de hoje:

- **Conhecimento** – Para ensinar é necessário conhecer bem aquilo que se ensina e assim construir práticas que conduzam os alunos à aprendizagem.
- **Cultura profissional** - O professor deve integrar-se numa profissão, compreender a instituição e aprender, através do diálogo, com os colegas mais experientes.
- **Tato pedagógico** – Conhecer e conquistar os alunos para o trabalho escolar.
- **Trabalho em equipa** – Reforçar as dimensões coletivas e colaborativas de forma a melhorar o processo ensino-aprendizagem.
- **Compromisso social** – Educar passa também por formar alunos conscientes dos valores sociais, morais e éticos.

Reconhecendo o **conhecimento** como dimensão essencial à definição de professor é necessário perceber o que conhecer. Uma vez que é exigido ao professor que conheça dentro e fora da sala de aula. Shulman (1987, cit. por Arends 2008, p. 21) organizou as componentes do conhecimento mais importantes para os professores em sete categorias:

1. **Conhecimento dos conteúdos** – Conhecer o que se ensina. Ninguém ensina o que não sabe.

2. **Conhecimento do conteúdo pedagógico** – Saber como ensinar uma matéria específica num contexto específico.
3. **Conhecimento sobre os alunos e suas características** – Conhecer o aluno, o que ele sabe e como aprende.
4. **Conhecimento pedagógico geral** – Conhecimentos relacionados com os métodos de ensino.
5. **Conhecimento dos contextos educacionais** – Conhecer o contexto onde se desenrola a ação e a comunidade envolvente.
6. **Conhecimento do currículo** – Conhecer os programas e conteúdos “que funcionam como “ferramentas” do ofício para os professores”.
7. **Conhecimento dos fins educativos:** Conhecimento acerca dos objetivos e valores da educação.

*“Os professores desempenham um importante papel na produção e estruturação do conhecimento pedagógico porque refletem, de uma forma situada, na e sobre a interação que se gera entre o conhecimento científico (no nosso caso, de natureza linguística) e a sua aquisição pelo aluno, refletem na e sobre a interação entre a pessoa do professor e a pessoa do aluno, entre a instituição escola e a sociedade em geral. Desta forma têm um papel ativo na educação e não um papel meramente técnico que se reduza à execução de normas e receitas ou à aplicação de teorias exteriores à sua própria comunidade profissional.”*

Alarcão (1996, p. 4)

Neste sentido, a reflexão adquire um papel importante para o progresso do professor, levando-o a tomar consciência das suas dificuldades e dos seus erros, procurando assim estratégias e soluções no sentido de melhorar a sua prática e o seu conhecimento sobre a mesma. Segundo Schon (1991) a reflexão pode acontecer em três momentos: reflexão na ação, reflexão sobre a ação e reflexão sobre a reflexão na ação.

- **Reflexão na ação** - análise que acontece durante a prática onde o professor procura reformular o seu modo de ver o problema.
- **Reflexão sobre a ação** - análise que decorre depois da prática.

- **Reflexão sobre a reflexão na ação** – Análise da sua reflexão da prática. É o momento em que o professor tenta compreender-se a si próprio melhorando assim o seu ensino.

*“Um professor, consciente da responsabilidade pelo desenvolvimento dos seus alunos, compreenderá que ensinar tem que ser mais do que simples “deixar correr” ou do que atividade rotineira.”*

Bento (1987, p. 152)

Se falarmos especificamente do professor de Educação Física, torna-se essencial compreender a importância da disciplina em si. Uma disciplina que visa a corporalidade formando o aluno em todas as suas dimensões. Esta pode incentivar tendências saudáveis no dia-a-dia dos alunos, mas também proporcionar hábitos que lhe sejam benéficos no futuro. A Educação Física deve assumir a responsabilidade de formar jovens capazes de se posicionarem criticamente diante dos desafios da sociedade. Neste sentido, o professor de Educação Física tem um papel importante na construção da identidade do aluno através das aulas, proporcionando aos mesmos bases para a sua descoberta e formação.

*“Sim, sou professor e tenho orgulho nisso. Por pertencer ao número daqueles que se empenham em realizar a possibilidade de fazer o Homem, de sagrar a humanidade de todos e cada um, para darmos um nível aceitável à nossa imperfeita perfeição”.*

Bento (2007)



#### **4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**



## **Realização da Prática Profissional**

### **4.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

Esta área compreende a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Tendo como objetivo: “Construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.” (Matos 2014)

#### **4.1.1. Concepção**

Esta fase teve início na análise dos seguintes documentos: Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional; Normas Orientadoras do Estágio Profissional; Programa Nacional de Educação Física; Regulamento de Educação Física da Escola; Plano Curricular e a Ficha individual do aluno. Esta análise aconteceu em dois momentos: uma primeira individual e uma segunda em NE onde tiramos dúvidas e partilhamos diferentes concepções. Tendo um papel importante no entendimento dos documentos bem como na nossa capacidade de análise crítica sobre os mesmos.

#### **4.1.2. Planeamento do processo Ensino-aprendizagem**

Segundo Matos (2014) deve-se planificar o ensino tendo em conta os seus três níveis, o planeamento anual, a unidade didática e o plano de aula.

Como afirma Arends (2008, p.100): “A planificação do professor é um processo complexo. A planificação interage com todos os outros aspetos do ensino e é influenciada por muitos fatores. Compreender o processo de planificação e dominar as especificações da planificação são competências importantes para os professores principiantes.”

#### 4.1.2.1. Planeamento Anual

O planeamento anual “é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino – no local e nas pessoas envolvidas.” (Bento, 1987, p. 52).

A distribuição das matérias de ensino pelos vários anos letivos e os respetivos conteúdos a lecionar tendo em conta o espaço escolar, os professores e as turmas foi-nos disponibilizado na primeira reunião de Grupo de Recrutamento. Ficando apenas à nossa responsabilidade elaborar o plano de distribuição das matérias pelos 3 períodos. Para a elaboração do mesmo, foram tidos em conta aspetos fundamentais como o *roulement* das instalações, os materiais disponíveis para a prática letiva e o cumprimento ou não do programa do ano letivo anterior.

1º PERÍODO	UL	2º PERÍODO	UL	3º PERÍODO	UL
Aptidão Física (Aval.)	10	Aptidão Física (Aval.)	4	Aptidão Física (Aval.)	5
Trabalho teórico	2	Teste teórico	3		
Basquetebol	18	Futsal	14	Natação	14
Salto em altura	8	Badmínton	6	Badmínton	6
Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	6	Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	10	Ginástica Acrobática	8
Apresentação	2				
Autoavaliação	2	Autoavaliação	1	Autoavaliação	1
	<b>48UL</b>		<b>38UL</b>		<b>34UL</b>

**Tabela 1:**Planeamento Anual. "UL" corresponde a um tempo letivo de 45 min.

Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos evidencio algumas decisões que foram tomadas: o **Salto em Altura**, que apesar de não ser matéria de ensino do 11º ano, foi lecionada no 1º período por não ter sido lecionada no ano letivo anterior como seria de esperar. Esta decisão foi tida para que estes alunos não terminassem o secundário sem experienciar esta modalidade de atletismo. Quanto aos **Jogos Desportivos Coletivos (JDC)** a escolha pelo basquetebol no 1º Período em vez do futsal foi baseada no roulement, uma vez

que o espaço atribuído no 1º Período não era o mais indicado para o futsal. Até ao início do 3º Período o plano anual não incluía a **Natação** como matéria de ensino, contudo, e tendo em conta as necessidades do *roulement*, acabou por fazer parte no 3º Período. Esta decisão foi tomada já no decorrer das aulas porque ainda não era certo se o espaço exterior poderia ser uma possibilidade de espaço para a prática, uma vez que estes alunos, no ano letivo anterior, já teriam tido esta modalidade.

#### **4.1.2.2. Unidade Didática**

As UD “são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento,1987, p. 65).

Todas as UD realizadas durante o ano letivo foram elaboradas segundo o modelo contemplado no Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) de Vickers (1990). O MEC está organizado em 8 módulos que constituem 3 fases: a de análise (módulo I,II e III), a da decisão (módulo IV, V, VI e VII) e a de aplicação (módulo VIII). Na primeira fase importa analisar as matérias de ensino, o envolvimento e os alunos. Depois segue-se a fase das decisões sobre a extensão e sequência dos conteúdos, dos objetivos, da avaliação e das progressões pedagógicas a adotar. Por fim, a aplicação, que como o nome indica, é aplicação na prática de tudo o que foi construído nos módulos anteriores. Durante este ano de EP construímos várias UD's, partindo de um exemplar elaborado na unidade curricular de Didática Geral do Desporto que foi analisado posteriormente em NE.

#### **4.1.2.3. Plano de Aula**

“A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. A aula é não somente a unidade organizativa essencial, mas sobretudo a unidade pedagógica do processo de ensino. E isto porque tanto o conteúdo e a direção do processo de educação e formação, como também os

princípios básicos, métodos e meios deste processo, devem encontrar na aula e por meio dela a sua correta concretização” (Bento, 1997, p. 88-89).

Segundo Drews, Fuhrmann (1980) e Jakolew (1976) cit. por Bento (1987 p. 91 e 92) a elaboração do plano de aula deve ter em conta três pressupostos:

- 1. Domínio profundo do conceito da essência do ensino** - O Professor deve planejar cada aula pelo objetivo do desenvolvimento global da personalidade do aluno, ou seja, planejar a aula de modo a que o que é ensinado seja usado para a educação social e moral, para a autonomia e criatividade e para a consciência da realidade.
- 2. Conhecimento exato das linhas de direção de cada disciplina e da educação** – O professor deve preparar as suas aulas tendo em conta as linhas orientadoras do programa, linhas que determinam a estrutura interna da matéria de ensino e por isso, é essencial um conhecimento ao pormenor das mesmas.
- 3. Conhecimento exato da turma** – Cada turma é diferente e cabe ao professor conhece-la bem para que assim adote a melhor postura e o melhor discurso, facilitando assim a transmissão de conteúdos.

O plano de aula (ver Anexo II – Exemplo de um PA) foi também um documento esmiuçado em NE. Uma das dificuldades que tivemos foi na construção do objetivo geral da aula tendo sempre presente as quatro categorias transdisciplinares definidas por Vickers (1990): Habilidades Motoras; Cultura Desportiva; Condição Física e Fisiologia; Conceitos Psicossociais. Inicialmente focávamo-nos apenas nas habilidades motoras dando pouca importância às outras categorias, ponto que foi corrigido ao longo do EP. Chegando ao objetivo geral (contemplando as quatro categorias) tudo o resto tornava-se mais fácil de construir (objetivos comportamentais; situações de aprendizagens; componentes críticas).

### 4.1.3. Realização

#### 4.1.3.1. Aprender com os outros - Observação das aulas do Núcleo de Estágio

No sentido de contribuir para o melhoramento do processo ensino-aprendizagem foram realizadas observações às aulas de cada estagiário. As observações foram realizadas com base nas fichas de observação sistemática (comportamento do aluno; comportamento do professor e análise do tempo de aula). A análise do Tempo de Aula teve como objetivo estudar a utilização do tempo de aula, focando a atenção na distribuição do tempo pelas diferentes atividades e tarefas (Instrução; Organização da Classe; Classe Organiza-se; Prática; Outros). O registo foi efetuado durante o tempo todo de aula. Quanto à análise do Comportamento do Professor e do Aluno teve como objetivo estudar o comportamento de ambos traçando um perfil das suas características mais frequentes. Foi usado para este registo o método de amostragem temporal - 5 períodos de 3 minutos distribuídos uniformemente pela aula.

*“Um professor principiante não consegue ter total consciência do ambiente complexo da sala de aula e, por isso, nem sempre vê o que acontece.”*

Arends (2008, p. 183)

Foram muitos os temas discutidos em NE após as observações das aulas e todos eles com elevada pertinência, contudo seria extenso relata-los todos, assim darei destaque: à Organização e Gestão da turma; à Transmissão da informação e à Demonstração.

A **Organização e Gestão da turma** foi dos pontos que mais nos focamos no início e que inevitavelmente nos acompanhou durante todo o EP. Como rentabilizar (ainda mais) o tempo de aula. Uma das questões que a PC nos fazia muitas vezes era: quando é que aula começa? Muitos dos atrasos registados nas observações eram provenientes do início da aula. Os alunos chegavam atrasados e dávamos sempre aquele compasso de espera para que não perdessem a instrução inicial. Percebemos que não era uma boa política para aqueles que chegavam a horas e muito menos para aqueles que

sucessivamente chegavam atrasados. As questões sobre a formação de grupos eram sempre um ponto crítico em todas as reuniões: cada matéria de ensino em cada turma necessitava de critérios diferentes. Quanto à organização do material, uma das estratégias que adotamos, e que foi correndo bem durante todas as aulas, foi pedir aos alunos que chegavam primeiro para irem buscar o material e prepararem o espaço. Assim, quando iniciávamos a aula, o material já estava todo preparado para a mesma. Esta estratégia trazia implicações: eram sempre os mesmos alunos a chegar mais cedo, assim e como forma de colmatar esse problema, os alunos que chegavam atrasados arrumavam o material no final.

Outra questão importante incidia na **transmissão da informação** onde eramos pouco concisos na informação que dávamos. Ora falávamos demais e os alunos perdiam-se no discurso ora falávamos rápido, para evitar perder tempo de prática, e a informação não chegava. Como estratégia, antes de cada aula treinávamos o discurso para que este fosse breve e adequada à capacidade de interpretação de cada aluno.

A **demonstração** foi também um ponto importante, percebemos que se optássemos pela demonstração ganharíamos tempo de prática e mais garantias que os alunos tinham percebido a tarefa. As maiores dúvidas/discussões que fomos tendo foram relativas à escolha dos alunos para a demonstração: os que executam a tarefa eximamente ou os que evidenciam mais dificuldades. Sendo que, quando escolhíamos os alunos melhores para demonstração, o tempo de instrução era mais curto, mas nem sempre tinha o efeito desejado. Os alunos que evidenciavam mais dificuldades continuavam com elas. Quando esse grupo era escolhido para a demonstração, dava-nos a nós PE uma melhor percepção das dificuldades e uma noção mais clara aos alunos do que era pedido, contudo o tempo de instrução era maior.

*“A naturalidade e o ritmo variam com a natureza de cada turma – o que pode ser uma ação pendente numa sala de aula, pode não ser noutra, ou o que pode ser uma insistência desnecessária com um grupo de alunos pode ser adequado para um outro grupo.”*

Arends (2008, p. 183)

#### 4.1.3.2. Refletir para melhorar

A reflexão após as aulas foram uma mais-valia para melhorar a minha intervenção: detetar os meus erros e procurar formas de os superar. Segundo Bento (1987, p. 162): “A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomados em conta na futura planificação e organização do ensino.”

*“Optei por realizar a estratégia pensada na reflexão da aula anterior: colocar os alunos em duas filas em formato xadrez de modo a que os alunos estejam afastados e eu os consiga ver na totalidade. Avalio como positivo esta estratégia, pois consegui ter maior controlo nos alunos e estes mais espaço entre eles para realizarem os exercícios.”*

(Diário de Bordo – aula nº 27 e 28)

#### 4.1.3.3. Estratégias para melhorar o processo Ensino-Aprendizagem

*“Também a novidade, concretizando-se na implementação de atividades e estratégias de ensino inovadoras, permitindo conquistar a atenção dos praticantes, pode facilitar o processo de aprendizagem.”*

(Hastie 1997, cit. por Rosado & Mesquita 2011, p. 187)

Com o intuito de motivar os alunos para a prática e acima de tudo, facilitar o processo ensino-aprendizagem, destaco duas estratégias utilizadas nas aulas que resultaram positivamente na minha turma:

O uso do **quadro** como instrumento de instrução foi sem dúvida uma estratégia positiva. Permitiu uma melhor instrução através da demonstração gráfica e um questionamento aos alunos sobre a matéria mais dinâmico e rico. Esta estratégia foi usada principalmente nas matérias de ensino de Basquetebol, para um melhor entendimento da parte tática, bem como uma visão mais clara do espaço do jogo (campo) e de Ginástica Acrobática, principalmente na

exposição do regulamento da Avaliação Sumativa, que esteve sempre presente ao longo da Unidade Didática.

*“De seguida, sentei os alunos junto ao quadro, onde desenhei o meio campo de basquetebol e fui questionando os alunos sobre as decisões que o portador da bola, os atacantes sem bola e os defesas têm que tomar consoante a situação em que estão. Para minha surpresa os alunos mostraram participativos e conhecedores da matéria. Após a parte teórica passamos para a prática. É notório o grupo de alunos que consegue facilmente fazer o transfere (teoria-prática) e os que, apesar de saberem na teoria, quando chegam à prática não conseguem aplicar.”*

(Diário de Bordo – aula nº 31 e 32)

Outra estratégia foi o uso da **música**. Esta usada apenas nas UD's de Ginástica, uma vez que havia uma sala própria para a prática da modalidade e assim não interferia nas aulas dos outros professores.

*“Quanto à parte inicial, foi realizado uma ativação geral diferente do que tem sido habitual nas aulas de ginástica de forma a motivar mais os alunos para a prática, cumprido com o objetivo. A presença de música contribuiu para essa motivação contrariando as minhas inseguranças por achar que poderia ter sido um elemento desestabilizador.”*

(Diário de Bordo – aula nº 53 e 54)

É necessário, que haja da parte do professor, um conhecimento prévio dos espaços e dos materiais disponíveis para a prática, bem como um conhecimento dos seus alunos e da sua turma, para assim encontrar estratégias que se enquadram com o seu contexto real. Essas estratégias, resultado das reflexões após as aulas, tornam-se fundamentais para o processo ensino-aprendizagem.

#### **4.1.3.4. Tarefas para todos**

No planeamento da aula sempre foram previstas tarefas (material; arbitragem; responsável de estação) para que os alunos que não pudessem realizar aula prática não fossem impedidos de estar ativamente presentes na aula de EF.

Esta perspetiva, que vem muito da PC, foi logo aceite e tomada como minha também. Todos os alunos são importantes para a aula. Todos têm o seu papel. E se por um lado torna útil os alunos que não podem fazer a aula, mostra também que pedir dispensa, não é estar no banco a descansar como muitos poderiam pensar no início, tornando a prática mais aliciante.

*“A aluna dispensada, [...], teve como tarefas a montagem e desmontagem dos materiais e a organização dos árbitros e guarda-redes.”*

(Diário de Bordo – aula nº 59 e 60)

*“No final do exercício, as alunas dispensadas, demonstraram as dificuldades que foram sentindo em conseguir organizar um grupo que não se esforça para fazer melhor. Percebendo que o lado do professor não é fácil quando o aluno não colabora. Aproveitei então para sensibiliza-las para quando voltassem a estar na prática o comportamento delas fosse diferente do que o que presenciaram.”*

(Diário de Bordo – aula nº 69 e 70)

#### **4.1.3.5. Atrasos e faltas constantes**

Santos (2003, cit. por Rolim et al., p. 272) “diz-nos que a desmotivação para a prática da EF tem vindo a aumentar nos alunos do ensino secundário, o que se torna preocupante por colocar em causa os benefícios desta disciplina.”

A motivação para as aulas foi sempre um ponto que me preocupou ao longo do EP. Como já referido, a turma não apresentava grande motivação logo no início “5.8 em 10 valores”. Esta desmotivação foi visível ao longo do 2º Período, pelos atrasos e faltas constantes no decorrer da Unidade Didática de

Ginástica Artística, possivelmente por ser uma matéria de ensino já conhecida pelos alunos e à partida com conteúdos que não lhes “interessavam”. O que não se verificou na Unidade Didática de Futsal.

Em diálogo com a PC e mesmo com os meus colegas estagiários que, apesar de não padecerem do mesmo problema, ajudaram-me sempre na procura de soluções, chegamos a uma possível estratégia: os alunos recorrentes dos atrasos teriam menos tempo em situação de jogo formal. Esta estratégia foi aplicada na modalidade de Futsal, que por sua vez era a modalidade que eles gostavam mais. Os atrasos continuavam, foi então que a estratégia adotada anteriormente teve que sofrer alterações: os alunos recorrentes dos atrasos não passariam pela situação de jogo formal. Esta estratégia mostrou aos alunos que a disciplina de EF é uma disciplina completa e todas as matérias de ensino são importantes, não podendo os alunos “escolherem” as matérias que querem aprender e que as atitudes que tomam têm implicações.

Outra dificuldade que fui sentindo, relativamente aos comportamentos fora da tarefa, foi gerir quando atuar ou quando “fechar os olhos” face a esses mesmos comportamentos. Ou seja, saber gerir o meu foco entre os alunos que não estavam a colaborar e aqueles que queriam aprender.

### **Excertos retirados do Diário de Bordo:**

*“Nesta aula, deparei-me com uma situação complicada, metade da turma chegou atrasada e não soube encontrar a melhor maneira de lidar com a situação. Marquei falta de atraso aos alunos e integrei-os nos grupos de modo a não alterar o plano. Facilitou-me na organização da aula, mas não passei para os alunos a importância de chegarem a horas, uma vez que realizaram os mesmos exercícios que os outros. Apenas tendo a falta como consequência das suas atitudes.”*

(Diário de Bordo – aula nº 63 e 64)

*“Esta decisão teve como objetivo mostrar que os atrasos constantes não podem passar em branco e que esses alunos não podem ter o mesmo tempo de jogo que os alunos assíduos e pontuais.”*

(Diário de Bordo – aula nº 67 e 68)

*“Um dos grupos, 4 elementos que chegaram atrasados, não realizou o exercício da maneira correta, ignoraram as linhas do quadrado. Observei o comportamento fora da tarefa, mas optei por orientar o meu feedback para os grupos interessados em melhorar ao invés de perder tempo com os que não querem saber.”*

(Diário de Bordo – aula nº 69 e 70)

*“A aula terminou e a pedido da professora cooperante, não fiz nenhum comentário ao facto de os alunos chegarem atrasados e de não jogarem. Notei um grande desagrado por parte de alguns alunos quando perceberam que não iam passar pelo jogo porque a aula já tinha acabado. Estes atrasos (constantes) foram comunicados ao diretor de turma. Espero que tenha servido de exemplo para todos os alunos consciencializando-os para a importância de chegarem a horas e que na próxima aula isso seja notório. Tenho algum receio que possa ter causado o efeito contrário e que comecem a faltar às aulas, mas alguma coisa tinha que ser feita para os responsabilizar dos seus atos.”*

(Diário de Bordo – aula nº 69 e 70)

*“Relativamente à ausência dos sete alunos confirma-se o receio que tive na reflexão da aula passada. Uma vez que estes sete alunos são os mesmos que chegaram atrasados na aula anterior. Outra razão por terem faltado também pode ser pelo facto de ser uma aula de ginástica, modalidade que não é motivadora para eles.”*

(Diário de Bordo – aula nº 71 e 72)

#### **4.1.3.6. Motivação para as Unidades Didáticas de Ginástica, Natação e Futsal**

*“Nas aulas de EF, a motivação para uma determinada tarefa depende muito das aspirações que os alunos apresentam para a realizar. Desta forma, a motivação interfere diretamente no comportamento e atitude de um indivíduo, levando-o a envolver-se mais ou menos no processo de ensino e aprendizagem.”*

### **UD de Ginástica**

A UD de Ginástica teve presente durante todo o ano letivo: no 1º e 2º Períodos na modalidade de ginástica artística e no 3º na ginástica acrobática.

Ao longo da UD senti alguns alunos desmotivados para a prática, muitos deles não por falta de competências, mas por desinteresse nos conteúdos ensinados. Essa desmotivação levou a que no 2º Período as faltas a esta UD fossem constantes. Posto isso, no 3º Período, na modalidade de ginástica acrobática, a formação dos grupos foi condicionada tendo em conta esta condicionante.

*“A formação dos grupos foi previamente planeada, tendo como critérios o equilíbrio entre bases e volantes e a separação de alunos que juntos destabilizam o grupo. À exceção do grupo de rapazes, que apesar de haver um equilíbrio entre bases e volantes, o critério principal foi a ausência nas aulas de ginástica no período passado, querendo com este critério que os alunos tomem consciência da importância da presença nas aulas e caso voltem a tomar essa atitude não prejudiquem os outros grupos.”*

(Diário de Bordo – aula nº 99 e 100)

Percebendo a importância da presença de todos os elementos do grupo e possivelmente, também condicionado pelo excesso de faltas que já teriam até ao momento, o grupo em questão mostrou as suas competências e empenho nas aulas que resultou num bonito esquema acrobático. Outra das razões, pode dever-se ao facto de ser uma UD em estudo e os alunos serem conhecedores do mesmo, podendo ter interferido indiretamente no seu comportamento, estimulando-os a trabalhar mais para serem bem-sucedidos.

### **UD de Futsal**

A UD de Futsal teve lugar no 2º Período, sendo a matéria de ensino que mais interesse despertou nos alunos. Este interesse contribuiu para uma maior presença dos alunos na aula e uma maior predisposição para a prática dos

mesmos. Nesta UD dividi a turma em dois níveis o que me ajudou a encontrar e a solucionar os problemas sentidos nos diferentes níveis. Essa divisão contribui para um ensino mais individualizado e nunca criou nos alunos sentimentos de injustiça, inferioridade ou superioridade por estarem em níveis diferentes.

*“A parte final da aula foi dedicada ao retorno à calma, onde aproveitei para transmitir um feedback positivo relativamente ao comportamento e empenho dos alunos na aula. Arrisco-me a dizer que foi das melhores aulas que dei relativamente a esses dois indicadores. Isto deve-se, possivelmente, ao gosto pela modalidade.”*

(Diário de Bordo – aula nº 55 e 56)

### **UD de Natação**

A UD de Natação teve presente no 3º Período, onde já dotava de um conhecimento alargado dos alunos. Este conhecimento dos alunos partilhado com o conhecimento das classificações do ano letivo anterior nesta UD levou-me a perceber que, ao contrário da UD de ginástica a ausência dos alunos, não incidia no desinteresse dos conteúdos, mas sim nas dificuldades da prática e no receio da exposição. Este problema, que não consegui solucionar, possibilitou um melhor ambiente no processo ensino-aprendizagem, uma vez que eram poucos alunos, contribuindo assim para um ensino mais individualizado e pormenorizado. Esta evolução é notória se compararmos os registos da AD com a AS.

*“Relativamente à ausência de mais de metade dos alunos, parece-me que será um problema que vou ter sempre nas aulas de natação, pois os que faltam são os que apresentam maiores dificuldades na prática e/ou receio na sua exposição. Este problema traz benefícios para os alunos presentes, uma vez que consigo estar mais presente na ação de cada um deles.”*

(Diário de Bordo – aula nº 91 e 92)

#### **4.1.4. Avaliação**

Segundo Bento (1987) a análise e avaliação do ensino têm um foco importante nas obras da didática, diz-nos também que: “Conjuntamente com a planificação e realização do ensino, a análise e avaliação são apresentadas como tarefas centrais de cada professor.” (Bento, 1987, p. 149)

De todas as tarefas que tive arisco-me a dizer que a avaliação foi a tarefa mais difícil. “A análise constitui mesmo um ponto delicado de preparação do ensino e é considerado o mais difícil de todas as dimensões da ação pedagógica.” (Bento, 1987, p. 149) Primeiro, pelo confronto com os resultados obtidos, ou seja, perceber se os objetivos de aprendizagem propostos foram atingidos ou não e neste caso perceber porque não foram. Segundo, pela responsabilidade que é avaliar alunos: o processo de fazer juízos, decidir sobre o mérito e atribuir notas.

*“A avaliação permitir-nos-á conhecer os pontos fortes e os pontos fracos do ensino e da aprendizagem e, em consequência, facilitará a sua correção e melhoramento.”*

(Carrasco, 1985, p. 16)

##### **4.1.4.1. Avaliação Diagnóstica**

As Avaliações Diagnósticas (AD's) (ver Anexo III – Exemplo de uma AD) foram realizadas nas primeiras aulas de cada matéria de ensino, com o objetivo de verificar se os alunos já dominavam ou não as aprendizagens anteriores necessárias e se teriam conhecimentos, ou mesmo, se já dominavam as aprendizagens que se pretendiam iniciar.

A AD “deve dar indicações que permitam prever a evolução de um objeto avaliado, fornecendo informação de orientação do processo formativo” como afirmam Rosado e Colaço (2002, p. 71).

Inicialmente tive algumas dificuldades na realização desta avaliação, o tempo que demorava na construção da mesma era sempre maior que o esperado, isto porque: não conhecia os alunos e demorava a associar o nome à

cara e também pela extensão de conteúdos avaliar previamente definidos nas grelhas de avaliação.

#### **4.1.4.2. Avaliação Sumativa**

Tal como afirmam Rosado e Colaço (2002, p. 68), a Avaliação Sumativa (AS) é a “modalidade de avaliação que melhor possibilita uma decisão relativamente à progressão ou à retenção do aluno, pois compara resultados globais, permitindo verificar a progressão face a um conjunto lato de objetivos previamente definidos”.

A AS teve lugar (formalmente) (ver Anexo IV – Exemplo de uma AS) no final de cada período letivo, contudo a avaliação contempla todo o processo ensino-aprendizagem ao longo dos períodos. Esta foi realizada tendo em conta as quatro categorias transdisciplinares definidas por Vickers (1990): Habilidades Motoras; Cultura Desportiva; Condição Física e Fisiologia; Conceitos Psicossociais.

#### **Cultura Desportiva**

Durante o ano letivo foram realizados dois momentos formais de avaliação dos conhecimentos: um trabalho teórico (1º Período) e um teste (2º Período). Sendo que dos 20% atribuídos aos conhecimentos 15% foram destinados a cada uma destas avaliações. Os restantes 5% foram atribuídos aos conhecimentos demonstrados durante as aulas nomeadamente em situações de arbitragem.

#### **Conceitos Psicossociais**

Nesta categoria, o aluno foi avaliado ao longo das aulas tendo em conta o seu comportamento: assiduidade; pontualidade; cumprimento das tarefas; superação das dificuldades; autonomia; atitude crítica; relações interpessoais.

A classificação atribuída a cada uma destas competências depende do número e ao grau de gravidade de ocorrências registadas. Os Conceitos Psicossociais representam 15% da nota final.

### **Condição Física e Fisiologia e Habilidades Motoras**

Nestas categorias, a avaliação é feita através de registos de observações em situação de aula. Sendo 20% da nota final atribuídos à Condição Física e 45% às Habilidades Motoras (Desportos Individuais e Jogos Desportivos Coletivos).

Apesar de ser um momento que pode inibir os alunos e que o professor deve ser capaz de o contrariar, muitas vezes foram os momentos onde os alunos se mostravam mais concentrados e aplicados. Os registos foram sempre realizados em tarefas já conhecidas pelos alunos para que questões como o desconhecimento do exercício e/ ou a sua incompreensão na organização não afetassem o seu desempenho. Um ponto muitas vezes referido pela PC: Coincidir as tarefas de aprendizagem com as tarefas de avaliação.

## **4.2. Participação na Escola e Relações com a Comunidade**

“Esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio. (Matos, 2014)

### **4.2.1. Reuniões de Conselhos de Turma, Grupo de Recrutamento e Departamento de Expressões**

Sempre tive curiosidade sobre como seriam as reuniões de Conselho de Turma (CT): que decisões eram tomadas e como eram tomadas. Percebi que tudo era pensado e decidido pelo melhor para a turma e para o aluno e que tudo o que se falava naquelas quatro paredes servia para conhecer e ajudar os alunos. Foram reuniões fundamentais para adquirir um conhecimento mais alargado dos alunos desde o histórico familiar às competências nas outras disciplinas. Nestas mesmas reuniões percebi que muitos dos problemas sentidos nas aulas, a nível do comportamento do aluno, eram comuns em várias disciplinas e que, muitas vezes, eram justificados pelo Diretor de Turma (DT). Estas justificações resultam de um contacto próximo entre o DT, os Encarregados de Educação e os alunos. Uma proximidade que torna o papel do DT muito importante na comunicação entre Encarregados de Educação e os Professores ou seja, entre a família e a Escola.

Relativamente às reuniões de Grupo de Recrutamento por se tratarem de assuntos diretamente ligados à disciplina de EF a minha presença tornou-se mais ativa que nas reuniões de Departamento de Expressões. Contudo ambas foram meio facilitador de um bom relacionamento entre os docentes e de partilha de conhecimentos.

#### **4.2.2. Corta-mato**

A nossa participação no corta-mato incidiu na mobilização dos nossos alunos para a atividade em questão e na colaboração na organização e gestão dos participantes no início, com a distribuição dos respetivos dorsais, durante, na contabilização das voltas e no final da prova. De salientar que o pódio foi ocupado por um aluno das três turmas dos estagiários, o que nos deixou muito orgulhosos. Esta atividade contribuiu também para uma melhor relação entre o grupo de recrutamento.

#### **4.2.3. Feira do Desporto**

O NE teve como missão dinamizar a atividade “Feira do Desporto”(ver Anexo V – Cartaz), inserida na semana da Escola, que decorreu no dia 13 de abril de 2016. Esta tinha como objetivos: promover a interação entre a Escola, a comunidade e as instituições envolventes; dinamizar a relação entre Professores, funcionários, alunos, pais e Encarregados de Educação; fomentar o respeito pela diversidade/pluralidade na promoção da integração e socialização dos alunos, através da atividade física e desportiva. Sendo esta atividade o ponto alto da nossa ligação com os professores de EF e as equipas do Desporto Escolar.

*“Terminada a atividade Feira do Desporto, organizada pelos estudantes estagiários da FADEUP, importa agora refletir sobre a mesma.*

*A ideia partiu de uma troca de conceções entre os estagiários já no primeiro período, mas só no final do 2º, depois de algumas reuniões com a professora cooperante é que limamos as arestas e chegamos a uma estrutura final da atividade. Quisemos sempre que esta fosse atrativa e que integrasse toda a comunidade educativa da escola. E assim foi!*

*Quanto ao planeamento, apesar de ter faltado uma reunião com toda a equipa da organização (núcleo, professores de Educação Física e alunos do 10ºE e 12ºF), de modo a ultimar pormenores e colocar toda a equipa em perfeita sintonia, sinto que houve empenho da minha parte, e da parte dos restantes estagiários, por colocar toda a equipa da organização a par de tudo o que era*

*necessário realizar. O facto de a atividade ser na segunda semana após as férias da Páscoa, atrasou o processo de divulgação da mesma. Na altura achamos que divulgar antes das férias seria “muito longe” da atividade e que os alunos não iriam dar atenção, contudo agora acho que seria o mais acertado uma vez que depois tivemos que acelerar todo o processo. O apoio da professora cooperante nesta fase foi crucial para que não falhasse nada de essencial.*

*Dos 359 alunos inscritos estiveram presentes 304 alunos. Este número deixou-nos muito entusiasmados pela grande adesão por parte dos alunos, mas ao mesmo tempo apreensivos, pois não queríamos que interferisse na qualidade da atividade.*

*No que diz respeito ao dia da atividade em si, o dia 13 de Abril, começou à hora prevista, contudo começamos desde início a fazer ajustes: na logística do espaço para acreditação, nas equipas e consequentemente no tempo de prática. Quanto aos certificados de participação, de modo a não ultrapassar o horário de término da atividade, decidiu-se posteriormente fazer chegar aos professores de Educação Física os respetivos diplomas, para serem entregues nas suas turmas, a todos aqueles que participaram nas atividades.*

*Durante o decorrer da atividade, a comunicação entre os três estagiários e a professora cooperante foi notória, conseguindo sempre que todos tivéssemos a par dos imprevistos e das suas soluções.*

*Apesar de todos os imprevistos avalio como muito positivo a nossa capacidade de adaptação e empenho no cumprimento dos objetivos que nos comprometemos: promover a interação entre a Escola, a comunidade e as instituições envolventes; dinamizar a relação entre Professores, funcionários, alunos, pais e Encarregados de Educação; fomentar o respeito pela diversidade/pluralidade na promoção da integração e socialização dos alunos, através da atividade física e desportiva.*

*No que diz respeito às minhas tarefas e funções penso que cumpri com o que me comprometi, estando sempre por dentro da atividade e assim disponível para retirar qualquer dúvida que houvesse por parte dos professores e/ou alunos.*

*A fase após atividade arrastou-se mais do que o suposto, contudo penso que em nada mudou na nossa avaliação/reflexão crítica sobre a mesma (relatório da atividade).*

*É importante salientar que para que tudo isto tivesse decorrido como previsto foi necessário uma grande cooperação entre toda a equipa de organização.”*

(Diário de Bordo – 10 de Maio)

## **5. ESTUDO**



## **Estudo**

### **5.1. Título**

Decisões no planeamento, em função das aprendizagens motoras dos alunos, em duas turmas do mesmo ano de escolaridade (11ºano), na Unidade Didática de Ginástica Acrobática.

### **5.2. Objetivo do Estudo**

- Verificar se e como é que as diferenças das turmas se manifestam aula a aula;
- Materializar a ideia de adaptação e ajustamento dos documentos estruturantes do ensino às características dos alunos concretos;
- Verificar as aprendizagens efetivas dos alunos de cada turma.

### **5.3. Enquadramento Teórico**

O ato educativo abarca inúmeros fatores, que requerem uma grande preparação por parte do professor. Essa preparação desponta através do planeamento. Bento (2003, p. 8) descreve planeamento como “*uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina*”, sendo considerado como “*um elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e sua realização prática*” (Bento, 2003, p. 15).

Desconstruindo o processo de planeamento, passando pelos seus três níveis, desde o planeamento anual, à unidade didática e terminando no plano de aula, consideramos que uma articulação cuidada e devidamente ajustada às características de cada turma poderá contribuir para uma valorização do processo de ensino-aprendizagem, permitindo desta forma, que os alunos possam ter aprendizagens significativas.

De acordo com Bento (2003, p. 76), é em “torno da UD que decorre a maior parte da atividade de planeamento e de docência do professor”. Para o autor, as Unidades Didáticas são definidas pelo planeamento lógico das sequências metodológicas das matérias a abordar, expressam os objetivos a alcançar em cada bloco de conteúdos, e ainda, possibilitam a orientação da ação pedagógica do professor.

Rink (1985), refere que a Unidade Didática corresponde a um plano no qual são delineados os objetivos finais, explanadas a extensão e sequência dos conteúdos, realizada a organização temporal e determinadas as formas de avaliação. Bento (2003), advoga que a Unidade Didática revela o nível mais importante do planeamento e, como tal, a sua concretização deverá ter sempre por base uma preparação minuciosa da matéria de ensino, patenteando o conhecimento específico do professor.

O conhecimento científico por parte do professor, é de elementar importância, mas poderá não ser sinónimo de aprendizagem por parte dos alunos. Assim, corroborando a visão de Shulman (1987, cit. por Graça 1999) apresentamos um conjunto de constructos do conhecimento, bases da competência para o ensino:

- Conhecimento do conteúdo: o professor deve possuir um conhecimento sólido, integrado e não fragmentado de factos e conceitos da disciplina (Matos, 1989) pois, sem dominar a matéria que ensina não pode verdadeiramente cumprir o papel educativo e formativo da disciplina que leciona.
- Conhecimento pedagógico geral: conhecimento relacionado com os métodos de ensino que são comuns a diferentes matérias. Este conhecimento sobressai nas adaptações que o professor realiza de modo a torna a matéria da disciplina acessível aos alunos (Graça, 1999).
- Conhecimento pedagógico do conteúdo: segundo Graça (1999) é o conhecimento de como ensinar uma matéria específica num contexto específico. Este conhecimento advém do cruzamento das dimensões, conhecimento do conteúdo, conhecimento pedagógico geral e conhecimento dos contextos educativos.

- Conhecimento curricular: é o conhecimento que permite uma seleção da extensão e profundidade a dar às diferentes matérias (Matos, 1989). Assim, conhecendo os programas e conteúdos, o professor é capaz de articular vertical e horizontalmente a sua disciplina, relacionando-a com as restantes na obtenção dos objetivos de ensino.
- Conhecimento dos contextos educativos: é elementar conhecer o contexto onde se desenrola a ação e ainda, qual o seu impacto na intervenção do professor.
- Conhecimento dos alunos e suas características: conhecer o aluno (características físicas, motoras, cognitivas, sócio afetivas), o que ele sabe e como aprende.
- Conhecimento dos fins educativos: conhecimento acerca dos objetivos, propósitos e funcionamento do sistema educativo.

É expectável que o professor seja capaz de avaliar constantemente as situações com que se depara em cada aula, de processar informações sobre as mesmas, de tomar decisões sobre o que fazer a seguir, orientando a sua atuação com base nessas decisões e observando o efeito das mesmas nos seus alunos. Deste modo, a tomada de decisão, é, na nossa opinião, um dos aspetos de maior relevância, nos ajustamentos que o professor realiza, no decurso do processo de ensino-aprendizagem.

Neste sentido, o professor deve ser capaz de realizar ajustes, em função das aprendizagens dos alunos, percebendo também que, a heterogeneidade existente na comunidade escolar, requer por parte deste, uma abordagem diferenciada, sempre que se justifique. Segundo Ferreira (2010, p. 54) “ambas as metodologias (separar por níveis homogéneos ou heterogéneos) são eficazes dependendo da modalidade, do contexto, dos alunos e dos próprios objetivos de aprendizagem. O importante é ir ao encontro das necessidades dos alunos e permitir uma aprendizagem equitativa a todos.”

Frequentemente, alguns professores, têm turmas do mesmo ano letivo e que abordam as mesmas modalidades e/ou matérias de ensino. Será oportuno adotar linearmente o mesmo planeamento, sem ter em consideração as características de cada turma? Quais serão as vantagens e desvantagens deste modo de atuação? Que alterações se devem realizar? São algumas das

questões que colocamos a nós mesmos e às quais procuramos dar resposta, através deste realização estudo.

## 5.4. Metodologia

### 5.4.1. Participantes

Participaram neste estudo 49 alunos, 29 do género feminino e 20 do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, pertencentes a duas turmas do 11º ano, na EBS D. Dinis, durante o ano letivo 2015/2016.

As turmas foram informadas acerca do objetivo do estudo e dos seus procedimentos de forma a terem conhecimento do processo onde estavam inseridos. Todos os alunos foram intervenientes nas aulas da modalidade analisada.

### 5.4.2. Caracterização das turmas

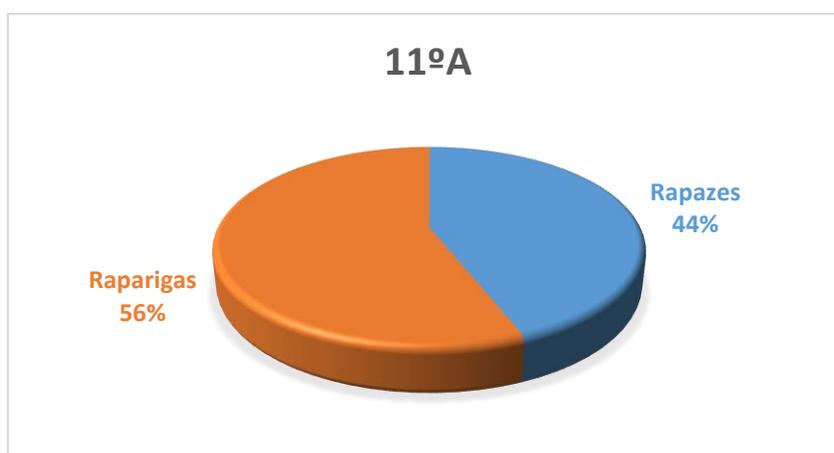


Figura 12: Caracterização da turma - Gráfico 1

A turma do 11ºA (Ciências e Tecnologias) é composta por 25 alunos, 11 do género masculino e 14 do género feminino. A idade dos alunos está compreendida entre os 16 e 17 anos.

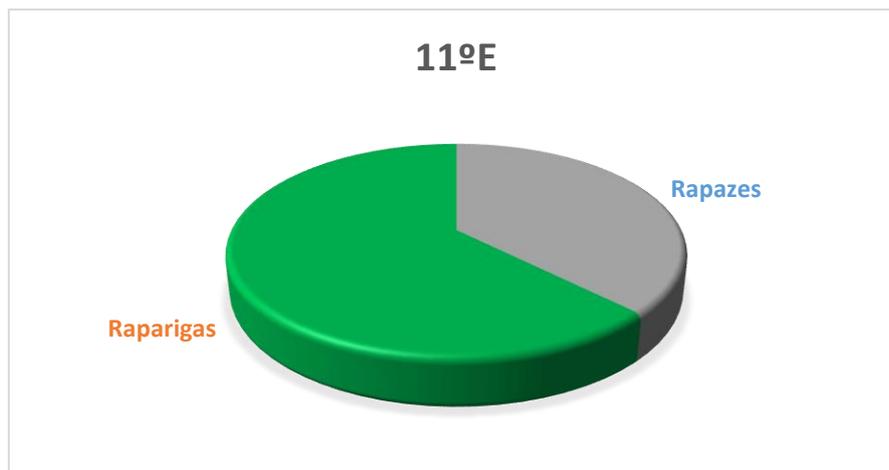


Figura 13: Caracterização da turma - Gráfico 2

A turma do 11ºE (Artes Visuais) é composta por 24 alunos, 9 do género masculino e 15 do género feminino. A idade dos alunos está compreendida entre os 16 e 18 anos.

#### 5.4.3. Desenho do Estudo

A recolha de dados foi realizada durante o 3º período, utilizando para o efeito um sistema de vídeo SAMSUNG V8, com intuito de registar todas as aulas para futura observação das mesmas. A câmara foi colocada num ponto fixo da Sala de Ginástica.

Foram observadas 6 aulas (12 UL), na turma do 11ºA, com a duração de 90 minutos cada. No total de 540 minutos de aula, foram registados 450 minutos sendo o tempo efetivo de prática. Na turma do 11ºE, foram registadas 4 aulas (8 UL), com a duração de 90 minutos cada. No total de 360 minutos de aula, foram registados 300 minutos, sendo o tempo efetivo de prática. Nas aulas de Educação Física, é necessário disponibilizar 15 minutos da aula, para a chegada (5 minutos) e hábitos de higiene (10 minutos), nas aulas de 90 minutos.

#### 5.4.4. Planeamento

#### Unidade Didática de Ginástica Acrobática realizada para as duas turmas

Data		19-Abr		26-Abr	5-Mai	12-Mai	17-Mai	24-Mai
Sessão		1	2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12
Conteúdos								
<b>CD</b>	Regulamento			E	E			
<b>HM</b>	Pegas	AD	I/E	E	C			AS
	Monte	AD	I/E	E	E	C		AS
	Desmonte	AD	I/E	E	E	C		AS
	Pares	AD	I/E	E	E	C		AS
	Trios	AD	I/E	E	E	C		AS
	Quadras	AD	I/E	E	E	C		AS
	Figuras 5/6/7			I/E	E	E	E	AS
	Coreografia				I/E	E	E	AS
<b>CF</b>	Capacidades condicionais	Força	Presente em todas as aulas.					
		Flexibilidade						
		Resistência						
	Capacidades Coordenativas	Orientação Espacial						
		Equilíbrio						
		Ritmo						
		Coordenação						
<b>CPS</b>	Assiduidade/Pontualidade	Presente em todas as aulas.						
	Autonomia							
	Cooperação							
	Empenho							
	Responsabilidade							

Tabela 2: Unidade Didática de Ginástica Acrobática

Legenda	
CD	Cultura Desportiva
HM	Habilidades Motoras
CF	Conceitos Fisiológicos
CPS	Conceitos Psicossociais
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AD	Avaliação Diagnóstica
AS	Avaliação Sumativa

## **Justificação da Unidade Didática (UD)**

No sentido de determinar o nível inicial dos alunos, a primeira aula, será composta por duas Unidades Letivas (UL) de 45 minutos cada, tendo como função didática a Avaliação Diagnóstica (AD), bem como a Introdução e Exercitação dos conteúdos (pegas, monte, desmonte, pares, trios e quadras). Neste sentido, esta UD foi estruturada tendo por base esta avaliação e os conteúdos ao nível da cultura desportiva, das habilidades motoras e dos conceitos fisiológicos e psicossociais referentes ao programa de Educação Física do 11º ano.

No que diz respeito à cultura desportiva esta terá presente através dos conteúdos do regulamento e segurança com especial importância na segunda e terceira aula.

No que concerne às habilidades motoras, serão lecionados conteúdos tais como: diferentes tipos de pegas (simples, pulsos, cotovelos e entrelaçada); segurança no monte e desmonte das figuras; pares, trios e quadras; figuras com cinco, seis e sete elementos; coreografia.

Na segunda aula serão Introduzidos e exercitados conteúdos que dizem respeito à construção de figuras com cinco, seis e sete elementos.

Na terceira serão consolidadas as pegas e introduzida e exercitada a coreografia.

Os conteúdos monte, desmonte, pares, trios e quadras serão consolidados na quarta aula.

Todos os conteúdos que foram consolidados deixam de ser objetivo principal das aulas seguintes, o que não invalida a sua exercitação.

Os conceitos fisiológicos e os conceitos psicossociais serão abordados ao longo das aulas. No que concerne aos conceitos fisiológicos serão desenvolvidas capacidades condicionais (força, flexibilidade e resistência) e coordenativas (orientação espacial, equilíbrio, ritmo e coordenação). Quanto aos conceitos psicossociais, estes incidirão sobre os aspetos relacionados com a Assiduidade/Pontualidade, Autonomia, Cooperação, Empenho e Responsabilidade.

Por fim, a Avaliação Sumativa teve lugar na última aula em forma de apresentação final de um esquema de grupo.

Devido a alterações no *roulement*, do 2º Período para o 3º Período, a UD de Ginástica Acrobática (tabela 2), na turma do 11ºE, sofreu uma redução de 4 UL, uma vez que o espaço destinado à Ginástica Acrobática (Sala de Ginástica) foi substituído pela piscina.

Data		26-Abr		10-Mai	17-Mai	24-Mai
Sessão		1	2	3 e 4	9 e 10	11 e 12
Conteúdos						
<b>CD</b>	Regulamento			E		
<b>HM</b>	Pegas	AD	I/E	E	C	AS
	Monte	AD	I/E	E	E	AS
	Desmonte	AD	I/E	E	E	AS
	Pares	AD	I/E	E	E	AS
	Trios	AD	I/E	E	E	AS
	Quadras	AD	I/E	E	E	AS
	Figuras 5/6/7			I/E	E	AS
	Coreografia			I/E	E	AS
<b>CF</b>	Capacidades condicionais	Força		Presente em todas as aulas.		
		Flexibilidade				
		Resistência				
	Capacidades Coordenativas	Orientação Espacial				
		Equilíbrio				
		Ritmo				
		Coordenação				
<b>CPS</b>	Assiduidade/Pontualidade		Presente em todas as aulas.			
	Autonomia					
	Cooperação					
	Empenho					
	Responsabilidade					

Tabela 3: Alterações à Unidade Didática de Ginástica Acrobática

## Plano de Aula

O plano de aula (anexo I) foi elaborado de igual forma para ambas as turmas, sendo o nosso principal objetivo, fazer com que a aula fosse produtiva para os grupos de trabalho, disponibilizando assim mais de metade da aula para construir e treinar a coreografia, e que a nossa intervenção fosse seletiva. Uma das nossas grandes preocupações foi que os alunos passassem por figuras

acrobáticas mais básicas na parte inicial da aula, aumentando assim a destreza e agilidade progressivamente, e na parte fundamental apostar em figuras mais complexas.

Todos os nossos planos de aula para todas as modalidades, incluíam treino de força, e a Ginástica Acrobática não foi exceção. Incidíamos bastante também na flexibilidade, pelo facto de considerarmos que é um dos fatores mais importantes para que na Ginástica, e especificamente na Ginástica Acrobática, se tenha sucesso nas ações realizadas.

Em todas as aulas a segurança, foi para nós, uma grande preocupação. Com o decorrer das aulas, e com um aumento gradual da dificuldade, a nossa precaução foi também aumentando. Assim sendo, no plano de aula existia sempre um desenho da disposição da sala de ginástica e das várias estações que a compunham, para que, não faltasse nada na prática, tentando desta forma, cumprir com o que foi preparado anteriormente.

Antes de cada aula, tivemos a preocupação de definir grupos de trabalho. No entanto, consideramos que para nós, esta foi uma das tarefas mais complicadas, enquanto estudantes-estagiárias, pelo facto de serem grupos com um número substancial de elementos (6 e 7), e por isso mesmo, foi difícil colocar todos os grupos a trabalhar em sintonia.

Os critérios utilizados na formação dos grupos recaíram primeiramente no equilíbrio entre os alunos bases, bases intermédios e volantes.

Na turma do 11º E a decisão tomada inicialmente foi separar os alunos de modo a que os que tem um comportamento desajustado ficassem separados e dispersos pelos vários grupos. Contudo, percebeu-se rapidamente que não resultaria, porque estes mesmos alunos também têm problemas de assiduidade, ou seja sempre que os grupos tentavam trabalhar, faltaria sempre um elemento. Foi tomada uma decisão final, que consistiam na turma do 11º E juntar os alunos com problemas de comportamento e assiduidade, e os restantes grupos apenas tendo em conta alguns casos menos graves de comportamento e tentado juntar os alunos para que fosse possível contruir figuras tendo sempre bases e bases intermédios robustas, estáveis e fortes e volantes mais leves com mais flexibilidade e agilidade.

Na turma do 11º A, existia um grupo de alunos com um nível muito bom na Ginástica Acrobática e a decisão inicial, foi distribuir esses alunos pelos vários

grupos para tentar criar condições de trabalho similares a todos os grupos, no sentido de todos eles alcançarem o sucesso nas figuras propostas. Posteriormente, verificou-se que tal opção não viria a resultar, devido a alguns problemas de comportamento, que advinham das suas amizades intra-turma, originando alguns comportamentos desviantes. Decidiu-se, que na turma do 11ºA os grupos seriam elaborados tendo em consideração o nível dos alunos, para poder elevar um os objetivos propostos. Sendo assim, e após as alterações referidas, foram criados quatro grupos: um de muito bom nível, um intermédio e dois com um nível mais baixo, sendo ainda assim, de um bom nível também.

## **Avaliação**

### **Avaliação Diagnóstica**

A Avaliação Diagnóstica (AD) (anexo II) foi realizada de igual forma nas duas turmas. A formação de grupos apenas foi definida tendo em conta bases, bases intermédios e volantes. Foram selecionadas figuras de pares, trios e quadras com a finalidade de verificar se os alunos já dominavam ou não as aprendizagens anteriores necessárias. Após a análise desses resultados, surgiram os grupos de trabalho, as figuras a realizar e a configuração da Avaliação Sumativa (AS).

Em relação a turma do 11ºA, antes da Avaliação Diagnóstica já se sabia antecipadamente que a turma em questão, tinha alunos com grande desempenho na modalidade de Ginástica Acrobática, o que favoreceu a avaliação, direcionando assim mais a nossa atenção para os alunos que são mais discretos e tentam passar despercebidos nas aulas. Esta turma, na sua globalidade, mostrou ter um nível de desempenho muito bom na Ginástica Acrobática e conseguiu alcançar os objetivos delineados inicialmente.

Relativamente à turma do 11ºE, na Ginástica Artística alguns alunos já tinham revelado um bom desempenho, no entanto surpreenderam quer nas habilidades quer no empenho e comportamento. O que mostrou que as turmas, apesar das suas diferenças, não partiram de níveis, relativos às habilidades motoras, muito diferentes.

Após a realização da Avaliação Diagnóstica, tendo necessariamente em consideração os resultados obtidos, foram delineados a extensão e a sequência dos conteúdos a abordar nas aulas, assim como a definição das situações de aprendizagem Vickers (1990), dando sequência ao planeamento.

### **Avaliação Sumativa**

A avaliação Sumativa (AS) foi contruída em consenso resultando numa apresentação final de um esquema de grupo com os seguintes critérios (anexo III):

- a)** 4 Figuras atribuídas pelo professor (1 Figura fácil; 2 Figuras intermédias;1 Figura difícil);
- b)** 1 Figura criada pelo grupo;
- c)** Coreografia criativa;
- d)** Ligação das figuras (elementos de ginástica de solo, dança, etc.)
- e)** Bónus (música; roupa, pinturas faciais, etc.)

Como em todas as avaliações, esta seria também contínua, contemplando todo o processo ensino-aprendizagem, avaliando não só as habilidades motoras, como também a cultura desportiva (regulamento e segurança), a condição física e fisiológica (força, flexibilidade, orientação espacial, ritmo e coordenação) e os conceitos psicossociais (autonomia, trabalho em equipa, responsabilidade, assiduidade e empenho).

#### **5.5. Apresentação dos Resultados**

<b>Grupos</b>	<b>11ºA</b>	<b>11ºE</b>
<b>1</b>	20	18
<b>2</b>	18,5	18
<b>3</b>	20	17
<b>4</b>	17,5	16

**Tabela 3: Classificação final das duas turmas – Escala: 1-20 valores**

**11ºA** – Grupos 1, 2 e 4 com 6 elementos e o Grupo 3 com 7 elementos.

**11ºE** – Grupos 1 e 2 com 6 elementos e os Grupos 3 e 4 com 5 elementos.

## **5.6. Discussão dos Resultados**

Os resultados obtidos (compreendidos entre os 16 e 20 valores) foram bastante positivos nas duas turmas. O que nos leva a crer que o trabalho prévio na formação dos grupos e os seus ajustes nas primeiras aulas foram pertinentes, bem como o facto de apenas umas das figuras de avaliação não ser disponibilizada aos alunos. Outra razão pode derivar do gosto pela matéria de ensino, por resultar no trabalho em grupo.

Comparando os resultados das turmas podemos verificar que a classificação foi superior em todos os grupos do 11ºA. Esta superioridade pode possivelmente ser justificada pelas 4 UL que o 11ºA teve a mais que o 11ºE, usadas para a exercitação.

No 11ºE os grupos com seis elementos obtiveram melhores resultados relativamente aos grupos de cinco elementos. Enquanto no 11ºA o grupo com número de elementos diferentes (sete) obteve o mesmo resultado que um dos grupos de seis elementos.

Ambas as turmas surpreenderam nos resultados obtidos. Na turma do 11º A, inicialmente a estudante-estagiária responsável pela turma, previa que mesmo com figuras de nível mais elevado, estes alcançariam o sucesso, visto que este grupo era composto por duas alunas da Ginástica Acrobática e pelos rapazes mais ágeis da turma para a modalidade. O grupo que inicialmente se mostrou menos interessado obteve a nota máxima, surpreendendo com um esquema fantástico e bastante criativo. No 11ºE, a surpresa foi geral, pela capacidade de resposta com menos 4 UL que a turma A. Todavia, o destaque deve ser dado ao grupo com histórico de comportamentos desviantes, que apesar de ter tido a classificação com valor inferior, surpreendeu na criatividade e empenho durante todas as aulas.

O facto de a turma 11º E ser uma turma desinteressada e com inúmeros comportamentos desviantes, surpreendeu mais do que a turma do 11ºA em que as expectativas eram altas, mas provavelmente mais fáceis de alcançar. Na turma

do 11º E as expectativas eram médias e os alunos tiveram um desempenho muito elevado, equivalente ao da outra turma em análise.

Poder-se-á pensar que os alunos do 11º E uma vez que são do curso de Artes Visuais, têm um nível de criatividade e improviso muito elevado, e isso foi uma grande ajuda, porque esta turma trabalhou bastante bem sob pressão, em relação ao pouco tempo de treino, uma vez que na turma do 11º A isso poderia ser um grande obstáculo, visto que estes alunos são alunos com rotinas muito esquematizadas e organizadas, e provavelmente, sob pressão não teriam tanto sucesso.

O facto de os alunos serem conhecedores do estudo pode ter interferido indiretamente no seu comportamento, estimulando-os a trabalhar mais para serem bem-sucedidos.

## **5.7. Conclusões**

Terminado o estudo desenvolvido ao longo de toda a Unidade Didática de Ginástica Acrobática, podemos retirar algumas conclusões que poderão ajudar no futuro, em investigações neste mesmo âmbito, bem como no melhor entendimento da relevância do planeamento realizado pelo professor:

A primeira realça a importância do conhecimento da turma no processo ensino-aprendizagem. Conhecer as capacidades e as necessidades dos alunos, bem como o comportamento individual (aluno) e coletivo (turma) são bases essenciais para a formação de grupos. Uma boa formação de grupos pode evitar comportamentos fora da tarefa e conseqüentemente um aumento do tempo em atividade motora dos alunos. Consideramos que é fundamental estabelecer critérios bem definidos, ajustados às suas características, motivadores e ao mesmo tempo desafiantes. Critérios diferentes podem ter resultados semelhantes.

Neste sentido, a segunda conclusão, foca-se na diversidade das turmas (não há turmas iguais), na sua heterogeneidade, mas sobretudo, nos aspetos relacionados com a individualidade, de cada aluno, os quais, na nossa opinião, nunca devemos descurar. Características diferentes exigem estratégias e abordagens diferentes. O professor, sendo o mesmo em diferentes turmas, tem

que saber ajustar o seu ensino às várias turmas para que assim, ambas tenham as mesmas oportunidades de obter bons resultados nas aprendizagens.

Por último, a disposição do espaço, as condições físicas e materiais, o tempo disponível para a prática, bem como a exigência da mesma são questões que o professor deve ter em consideração no planeamento, para desta forma, tentar proporcionar aprendizagens significativas para todos os alunos.

Com a realização deste estudo foi possível comprovar que o planeamento é efetivamente muito importante na prática pedagógica do professor, apresentando-se na nossa opinião, como o documento orientador do seu trabalho e que deve merecer da parte deste, um investimento substancial na sua elaboração.

## **5.8. Ilações Pedagógicas**

Consideramos que a realização deste trabalho, foi efetivamente importante, no sentido de nos ajudar a perceber a importância e a complexidade do processo de ensino-aprendizagem. São muitas as variáveis que o professor deve ser capaz de conhecer e controlar, para que, possa ser capaz de proporcionar aos seus alunos, as melhores condições possíveis de aprendizagem.

Do nosso ponto de vista, um Professor que investiga o seu ensino, que planeia de forma cuidada, para alunos concretos, estará sempre mais perto de ter sucesso nas suas ações, e mais importante do que isso, possibilitar que os seus alunos o alcancem também.

Outro aspeto que do nosso ponto de vista é fundamental, relaciona-se com o conhecimento científico por parte do Professor, não só da sua área específica, mas o mais abrangente possível, e que deve ser um pilar da competência demonstrada por este, no exercício das suas funções

O processo de reflexão constante, antes, durante e após a ação, foi algo que na nossa perspetiva, a realização deste estudo, nos ajudou a perceber e a consolidar processos e rotinas, no sentido de no futuro, podermos ser profissionais mais competentes e capazes de responder aos múltiplos desafios da escola atual.

## **5.9. Referências Bibliográficas**

Bento, J. O. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (3 ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Ferreira, A. (2010). Relatório de Estágio Profissional. FADEUP.

Rink, J. (1985). Teaching Physical Education For Learning (1 ed.). St. Louis: Mosby.

Vickers, J. N. (1990). Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Anexos

### Anexo I – Plano de aula

<b>Professora Cooperante:</b> Manuela Machado <b>Professora Estagiária:</b> Sílvia Lobo		<b>Ano:</b> 11º <b>Turma:</b> E	<b>Data:</b> 17/05/2016 <b>Aula nº:</b> 113 e 114	<b>Nº de alunos:</b> 24
<b>Unidade Didática:</b> Ginástica Acrobática <b>Função didática:</b> Exercitação <b>Sessão nº</b> 5 e 6 de 8		<b>Local:</b> SG	<b>Hora:</b> 15:15 <b>Duração:</b> 75'	<b>Material:</b> Praticável (1); Colchões de queda (3); Aparelhagem (1); Colchoes (9); Kettlebell (2); bola medicinal (1).
<b>Objetivo Geral:</b> Aplicação dos testes isolados (Bola medicinal e Kettlebell). Realizar figuras de ginástica acrobática pares, trios e quadras e em Grupo de 5/6/7 elementos, desenvolvendo a agilidade, flexibilidade, equilíbrio e força. Desenvolver capacidades condicionais (força - abdominal, MI e MS. Flexibilidade do tronco, MI, costas, pescoço e ombros) capacidades coordenativas (orientação espacial, Equilíbrio coordenação). Incrementar autonomia e cooperação.				
	<b>H/T</b>	<b>Objetivos comportamentais</b>	<b>Situação Aprendizagem/Desenho</b>	<b>Componentes Críticas</b>
Parte inicial	15:20 3'	O aluno é informado do objetivo da aula e da avaliação. O aluno é questionado sobre alguns aspetos da ginástica acrobática.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Registrar as presenças à medida que os alunos vão chegando;</li> <li>2. Alunos dispostos em forma de "U" de frente para o professor: <u>dúvidas sobre a avaliação de Ginástica Acrobática.</u></li> <li>3. Recolha das músicas.</li> </ol>	
	15:23 7'	O aluno estimula as principais estruturas musculares. O aluno desenvolve a resistência.	<p><b>Corrida + Mobilização articular</b> Marcha em vários níveis; <u>Skipping (médio alto</u> Rodar braços à frente/trás; Tronco; MI afastados – flexão à esquerda/direita.</p> <p><b>Exercícios á voz do professor; (15 repetições)</b> Polichinelo; <u>Salto de Canguru;</u> <u>Agachamentos com salto;</u> <u>Agachamentos com rotação;</u> <u>Lunges dinâmicos,</u> <u>Prancha com flexão e extensão dos joelhos ao peito.</u></p> <p><b>Critério de Grupos: Consoante as figuras de acrobática (volantes adaptados aos Bases e vice-versa)</b></p> <p><b>Bases – Bases intermédios* - Volantes**</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Eduardo M + Cristina + Bárbara* + Maria* + Marisa* + Alexandra**</li> <li>2- Mariana T + Miguel* + João F* + Eduarda* + Yasmine* + Daniela**</li> <li>3- Mariana S + Nuno* + Rita* + Helena* + Sara P**</li> <li>4- Gonçalo + Eduardo F + Carlos* + João O* + Luís**</li> </ol>	Mantem uma postura dinâmica; Manter uma distância de segurança dos colegas.

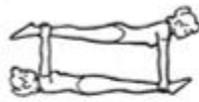
Parte Fundamental	15:30 5'	O aluno executa com a postura e técnica correta até ao seu limite.	<b>Flexibilidade a pares</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Flexão do tronco à frente MI afastados;</li> <li>2) Flexão do tronco à frente MI juntos;</li> <li>3) Costas;</li> <li>4) Ponte nos pés do colega;</li> <li>5) Pescoço – Vela</li> </ol>	Inspira posteriormente e expira no momento do esforço
	15:35 5'	O aluno realiza séries de condição física preparando-se para a parte fundamental da aula.	<b>Treino de força – 2/3 Series de 10 repetições</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Agachamento com rotação</li> <li>b) Pranchas</li> <li>c) Abdominais com MI em elevação</li> </ol>	<b>Agachamento:</b> MI à largura dos ombros, extensão e flexão completa dos MI, tocar com a mão no chão; <b>Prancha:</b> Controlar a respiração, estabilizar a lombar; <b>Abdominais:</b> Estabilizar o core e MI Estendidos.
	15:40 55	<p>O aluno com tarefa de base realiza figuras acrobáticas mantendo a tonicidade, força e o equilíbrio.</p> <p>O aluno com tarefa de volante realiza figuras acrobáticas mantendo a tonicidade, agilidade e o equilíbrio.</p> <p>O aluno realiza salto de eixo no plinto tentando ultrapassar o parêlo.</p>	<b>Circuito 4 estações – 2 grupos de 6 elementos + 2 grupos de 5 elementos</b> <b>Duração: 10'</b> <p><b>Estação 1 2 3:</b> Ginástica Acrobática</p> <p><b>Estação 4: Testes isolados - 45''</b> Máximo de repetições - Um aluno executa e outro conta.</p> <p><b>Rotação:</b> Apenas roda o grupo da estação 4.</p>	<b>Ginástica acrobática:</b> Manter a tonicidade do corpo todo, Assegurar a segurança do grupo, concentração em todos os movimentos executados. Adequar as Pegas à figura usando a pega simples, de pulsos, de cotovelos e entrelaçadas.  <b>Lançamento bola medicinal:</b> Agarrar a bola na descida; Acertar acima da marca.  <b>Desenvolvimento com a Kettlebell:</b> Estender MS; tocar no chão.
Parte Final	16:35 5'	O aluno alonga os músculos.	Alunos dispostos em forma de “U” de frente para o professor. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alongamentos dos músculos solicitados durante a aula (20'');</li> <li>2) <b>Próxima aula:</b> AS Natação</li> </ol>	

## Anexo II – Tabela de Registo da Avaliação Diagnóstica

11ºE		Figuras											
		Pares			Trios			Quadras			Elementos do grupo		
		Monte	define a figura	desmonte	Monte	define a figura	desmonte	Monte	define a figura	Desmonte	Base	Base intermédia	Voltante
1													
1													
1													
1													
1													
1													
2													
2													
2													
2													
2													
2													
3													
3													
3													
3													
3													
3													
3													
4													
4													
4													
4													
4													
<b>Legenda:</b>		Não executa - 1		Executa com dificuldade - 2			Executa - 3						

**Figuras a realizar na avaliação diagnóstica**

**PARES**



BASE	BASE INT.	VOLANTE

**TRIOS**



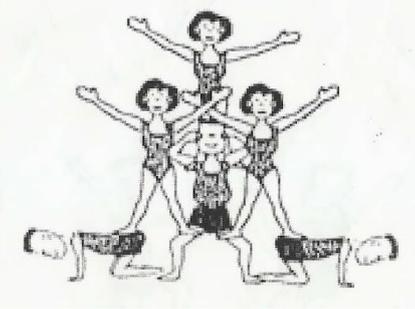
BASE	BASE INT.	VOLANTE

**QUADRAS**



BASE	BASE INT.	VOLANTE

### Anexo III – Tabela de registo da Avaliação Sumativa

Elementos de avaliação	Cotação	Grupo 1	Avaliação			
			M	D	D	Pontuação
Figura Fácil	3v					
Figura Intermédia	4v					
Figura Intermédia	4v					
Figura Difícil	6v					
Figura Criativa		0,5v				
Coreografia		1,5v				
Ligação das Figuras		1,0v				
Bónus		1,0v				
<b>TOTAL</b>						

## **6. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO**



## CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

Este último passo na minha formação inicial teve especial importância na relação teoria prática. É sem dúvida na componente prática que se aprende a ser professor, contudo só se é professor se a prática for suportada pela teoria. E o desafio (que me acompanhou ao longo do EP) passa por aplicar esse saber, adquirido durante a formação académica, no contexto real da prática.

Um caminho que não foi, nem seria possível ser, percorrido sozinho. A generosidade, paciência e alegria provenientes dos docentes e funcionários da Escola contribuíram para que, desde início, a Escola fosse também para nós um lugar seguro. As partilhas em NE foram também momentos de grande crescimento a nível pessoal, académico e profissional. E este caminho não faria sentido sem os alunos. Sem dúvida o desafio maior foram os alunos. Percebi que quanto mais conhecemos os nossos alunos melhores professores somos. Conhecer o ritmo de aprendizagem, as dificuldades, os interesses e as motivações de cada um torna a profissão exigente mas acima de tudo genuína. Só assim, através de um conhecimento profundo conseguimos criar condições para que, por si mesmos, sejam capazes de agir e reagir aos problemas da sociedade. E o mais gratificante de todo este caminho foi proporcionar aprendizagens significativas aos alunos ao mesmo tempo que eu própria também aprendia.

Por muito que possa escrever sobre os ganhos (essenciais) nas competências pedagógicas, didáticas e científicas ou nas variadas tarefas inerentes à docência, será pouco. Acredito que, só quem vivencia este processo compreenderá o que realmente aprendemos e o que isso transformou o professor que agora somos.

Quanto ao futuro, como docente, estou ciente da sua instabilidade e de todos os obstáculos que daí provêm. Contudo, conhecer, experimentar e dar a conhecer e a experimentar a importância da EF na vida de cada aluno, motivou-me a querer continuar aprender e a ultrapassar desafios. Querer saber mais para assim ensinar mais.



*"Let no one ever come to you without leaving better and happier."*

Santa Teresa de Calcutá



## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcão, I. (1996). Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão. Porto: Porto Editora.

Arends, R. I. (2008). Aprender a ensinar (7ª ed.). Boston: McGraw-Hill.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física (pp. 33-51). Porto: FADEUP.

Bento, J. O. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J., O. (2007). “Do orgulho e da coragem de ser professor”. (Documento de apoio bibliográfico da disciplina de Pedagogia do Desporto da FADEUP, 2007/2008).

Carrasco, J. F. (1989). Como avaliar a aprendizagem (J. M. P. M. Azevedo, trad.). Rio Tinto: Edições ASA.

Costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Fatores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Infopédia. Dicionários Porto Editora. Disponível em: <<http://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/escola>> Acesso em: Agosto de 2016.

Matos, Z. (2014). Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Porto: FADEUP.

Matos, Z. (2014). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Porto: FADEUP.

Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. Lisboa: EDUCA.

Rolim, R. (2015). O modelo de educação desportiva e as novas tecnologias como veículos impulsionadores da renovação do ensino da Educação Física na escola. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (pp. 45-106). Porto: FADEUP.

Rosado, A., & Colaço, C. (2002). Avaliação das aprendizagens fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas. Lisboa: Omniserviços.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: FMHedições.

Sarmiento, P.; Leça da Veiga, A.; Rosado, A.; Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1993). *Pedagogia do Desporto: instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Schmidt, L. M. (1989). A desconhecida dinâmica da escola. In: RIBAS, M. H. (Org.). *Formação de professores: escolas, práticas e saberes*. Ponta Grossa: Ed. UEPG, 2005.

Schön, D. (1991). *The reflective practioner: How professionals think in action*. Avebury : Aldershot Hants.

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities. A Knowledge Structures Approach*. Champaign: Human Kinetics.



**ANEXOS**



# Anexo I – Ficha Individual do Aluno



## Ficha Individual do Aluno

Ano.... Turma.... N.º....

### I. Identificação do Aluno

Nome .....

Data de nascimento ...../...../..... Naturalidade ..... Nacionalidade.....

Filho(a) de .....

e de .....

Morada .....

Código Postal .....-.....-..... Telemóvel(eis) .....

Contato em caso de urgência? .....

### II. Encarregado de Educação

Nome ..... Idade .....

Grau de parentesco ..... Habilitações literárias ..... Profissão .....

Morada .....

Código Postal .....-..... Telefone .....

### III. Saúde

Peso ..... kg      Altura ..... cm

Tens algum problema de saúde?  Sim  Não

Se respondeste sim, indica qual ou quais:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Asma/Bronquite           | <input type="checkbox"/> Coluna vertebral    | <input type="checkbox"/> Distúrbios de Visão |
| <input type="checkbox"/> Audição                  | <input type="checkbox"/> Diabetes            | <input type="checkbox"/> Outro(s)            |
| <input type="checkbox"/> Alergias Quais?<br>..... | <input type="checkbox"/> Epilepsia           | .....  |
| <input type="checkbox"/> Problemas Cardíacos      | <input type="checkbox"/> Perturbação do sono | .....  |

Já sofreste alguma fratura?  Sim  Não      Se respondeste sim, onde? .....

Já foste operado(a)?  Sim  Não      Se respondeste sim, a quê? .....

### IV. Educação Física

Qual a modalidades desportiva que mais gostas? .....

Sabes nadar?  Sim  Não      Que estilo(s) dominas? .....

Numa escala de 1 a 10, qual a tua motivação para as aulas de Educação Física?

**V. Atividade Física e Desportiva**

Praticas alguma atividade física ou desportiva regularmente?  Sim  Não Porquê?

.....

Em caso afirmativo refere qual .....

Federado?  Sim  Não Quantas horas por semana? .....

Desporto Escolar?  Sim  Não Qual? ..... Quantas horas por semana? .....

Já praticaste algum(uns) desporto(s) federado(s) que entretanto tenhas abandonado?  Sim  Não

Qual? ..... Qual(ais) o(s) motivo(s) do abandono? .....

**VI. Outros**

Achas que te alimentas convenientemente?  Sim  Não

Porquê? .....

Quantas horas por dia passas sentado?

Na 2ª  3ª  4ª  5ª  6ª  feira

No sábado  e domingo

Qual o animal que mais se identifica com a tua personalidade? .....

**Observações:**

## Anexo II – Exemplo de um PA (Plano de Aula)



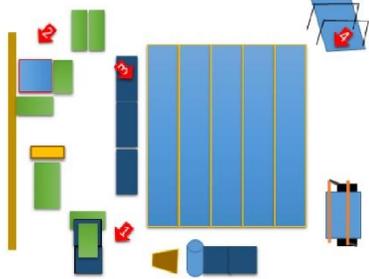
GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

### Plano de aula



S Professora Cooperante: Manuela Machado Professora Estagiária: Sílvia Lobo		Ano: 11º Turma: E	Data: 08/03/2016 Aula nº: 81 e 82	Nº de alunos: 24
Unidade Didática: Aptidão Física e Ginástica Função didática: Avaliação Sumativa Sessão nº 16 de 24		Local: SG	Hora: 15:15 Duração: 75'	Material: Paralelas (2); Praticável (1); Colchões (8); Colchões de queda (6) cabeça do Plinto (1); Reuther (1); Aparelhagem (1)
Objetivo Geral: Avaliar a sequência individual de solo. Desenvolver os elementos gímnicos de solo (Rolamento à frente, atrás e saltado, apoio facial invertido e roda) e as paralelas (assimétricas e simétricas). Desenvolver capacidades condicionais (força - abdominal, MI e MS. Flexibilidade do tronco, MI, costas, pescoço e ombros) capacidades coordenativas (orientação espacial, Equilíbrio coordenação). Incrementar autonomia e cooperação.				
	H/T	Objetivos comportamentais	Situação Aprendizagem/Desenho	Componentes Críticas
Parte Inicial	15:20 3'	O aluno é informado do objetivo geral da aula.	1- Registrar as presenças à medida que os alunos vão chegando; 2- Alunos dispostos em forma de "U" de frente para o professor: Avaliação das sequências	
	15:23 7'	O aluno estimula as principais estruturas musculares. O aluno desenvolve a resistência. O aluno desenvolve a autonomia.	Alunos em Xadrez – <u>Ao som de música</u> : Mobilização articular à voz da professora: Rodar braços à frente/trás; Tronco; MI afastados – flexão à esquerda/direita. Exercícios: <u>Marcha em vários níveis</u> ; <u>Skipping (médio+alto)</u> ; <u>Polichinelo</u> ; <u>Saltos de Canguru</u> ; <u>Agachamentos com salto</u> ; <u>Agachamentos com rotação</u> ; <u>Lunges dinâmicos</u> . Pedir aos alunos para virem à frente realizar um exercício.	Mantem uma postura dinâmica; Manter uma distância de segurança dos colegas.
	15:30 5'	O aluno desenvolve flexibilidade.	Flexibilidade a pares a) Flexão do tronco à frente MI afastados b) Flexão do tronco à frente MI juntos c) Costas d) Ponte nos pés do colega e) Pescoço – Vela	Inspirar e expirar durante o alongamento.

<p>Parte Fundamental</p>	<p>15:35 55'</p>	<p>O aluno realiza exercícios de modo a desenvolver o apoio facial invertido, os rolamentos (à frente e atrás MI juntos e afastados e saltado) e a roda.</p> <p>O aluno treina a sua sequência de solo com base nos elementos obrigatórios.</p> <p>O aluno realiza balanços, rolamentos e saídas nas paralelas.</p> <p>O aluno é avaliado na sequência de solo.</p>	<p>Círculo 4 estações – 4 grupos de 6 elementos Duração:12'</p> <p>Estação 1: <u>Rolamentos + roda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Plano inclinado;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rolamento por cima do rolo com ajuda do reuther;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Roda com apoios marcados no colchão.</li> </ul> <p>Estação 2: <u>Apoio Facial Invertido</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Apoio facial invertido no espaldar com marca no colchão;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Apoio facial invertido contra o colchão – ajuda do colega;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Flexibilidade + equilíbrio.</li> </ul> <p>Estação 3: <u>Sequência de solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Treinar os elementos isolados nos colchões.</li> </ul> <p>Estação 4: <u>Aparelhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Paralelas Simétricas: balanços com apoio braquial e MI sobre o banzo; saída à retaguarda.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Paralelas Assimétricas: balanços e rolamentos.</li> </ul> <p>PRATICÁVEL: Avaliação individual das sequências.</p> <p><u>Critério para os grupos: Grupos separados por comportamento + Duplas de trabalho.</u> G1: Eduarda + Bárbara; Daniela + Yasmine; Gonçalo + Miguel G2: Margarida + Alexandra; Maria + Sara P; Nuno + João O G3: Helena + Mariana S; Rita + Sara M; Luís + Carlos G4: João F + Eduardo M; Cristina + Marisa; Tedim + Eduardo F.</p>	 <p>Rolamento à frente: MS estendidos ao nível dos ombros com os apoios virados para a frente;</p> <p>Rolamento à retaguarda: MS à largura dos ombros e repulsão na fase final;</p> <p>Rolamento saltado: Chamada a pés juntos;</p> <p>Apoio facial invertido: Alinhamento e extensão dos segmentos do corpo;</p> <p>Paralelas: MS em extensão e à largura dos ombros; Corpo tonificado.</p> <p>Roda: MS à largura dos ombros e extensão dos segmentos corporais.</p>
<p>Parte Final</p>	<p>16:30 5'</p>	<p>O aluno alonga os músculos.</p> <p>O aluno toma conhecimento da prestação da sua sequência.</p>	<p>Alunos dispostos em forma de “U” de frente para o professor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alongamentos dos músculos solicitados durante a aula (20’’);</li> <li>2) Dar FB das sequências + Próxima aula: GCST – AS Futsal</li> </ol>	

## Anexo III – Exemplo de uma AD (Avaliação Diagnóstica)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



11 <sup>º</sup> E	Natação																
	AMA					Crol						Costas					
	Medo	Procura apoio fixo	Bloqueia a respiração	Imerge	Sust. Horiz.	Corpo		MS		MI		Resp.	Corpo		MS		MI
					Alinhamento	Ação ampla	Elev. Cotovelo	Exten.	Rit.	Face cont. com a água	anca elevada	ação ampla	extensão na recup.	Rotação	Extensão	Ritmo	
1																	
2																	
3																	
4																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
13																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
Nome:																	
Legenda:	R - Realiza	NR - Não Realiza															



## Anexo V – Cartaz (Feira do Desporto)

DIA DO  
**DESPORTO** E DA  
feira do desporto **SAÚDE**  
8H30 | 13H00 13 ABRIL 2016



desporto  
escolar

osteopatia  
Vitor Moreira

zumba  
Teresa Raquel

basquetebol  
em cadeiras  
de rodas  
APD Braga

nutrição

natação

Com a presença de João Correia

organizado por  
núcleo de estágio de  
Educação Física 2015/2016



INCREVE-TE  
junto do teu  
professor de  
Educação Física

