



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

Mestrando: Marco António da Silva Sousa

Orientador de Escola: Mestre Luís Miguel Santos Morgado

Orientadora de Universidade: Mestre Elsa Ribeiro da Silva

Mestrado em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

Coimbra, 2011

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

Mestrando: Marco António da Silva Sousa

Orientador de Escola: Mestre Luís Miguel Santos Morgado

Orientadora de Universidade: Mestre Elsa Ribeiro da Silva

**Mestrado em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

“ O estágio é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção de identidade e dos saberes do dia a dia ” (Pimenta & Lima, 2004).

Esta obra deve ser citada como: “Sousa, M. (2011) Relatório Final de Estágio”.

COIMBRA, 2011

Resumo

Com a elaboração do Relatório Final de Estágio registo e realizo a reflexão acerca das aprendizagens adquiridas e das tarefas por mim cumpridas no Estágio Pedagógico, tendo eu leccionado a turma 12ºA do Centro de estudos de Fátima, estabelecimento este de ensino particular e cooperativo.

Apresento a descrição das minhas expectativas iniciais; actividades e tarefas desenvolvidas ao nível do planeamento, realização, avaliação, ética profissional e assinalo as opções tomadas. Elaboro também a reflexão acerca de todo o processo de ensino-aprendizagem; dificuldades que senti; a minha capacidade de iniciativa e de trabalho individual e em grupo; e por último registei as conclusões acerca da importância da realização do estágio, da sua supervisão e das competências adquiridas na sua frequência, ao nível da intervenção pedagógica.

Ao nível dos resultados obtidos, penso ter adquirido competências, que no futuro me permitam desempenhar as funções e as tarefas inerentes à docência, de uma forma consciente e profissional, revelando o estágio por mim frequentado, um papel muito importante na minha formação, proporcionando o complemento entre a teoria e a prática.

Ao longo de todo o ano lectivo o aprofundar conhecimentos; o contacto com métodos diferentes; a boa relação com os alunos da turma, orientador e professores, tornou motivador e uma mais-valia todo este processo de formação, na medida em que me permitiu adquirir maior experiência como agente de ensino, através da vivência de novas situações, colocando em prática os conhecimentos adquiridos anteriormente e dotar-me de capacidades ao nível da leccionação, com o objectivo de no futuro poder conduzir o processo ensino-aprendizagem de forma coerente e participativa.

Concluindo, penso ter aprendido bastante e tenho a convicção que através da frequência no Estágio Pedagógico, melhorei as minhas capacidades enquanto professor.

Abstract

With the preparation of the final internship report I reflected on the learning acquired by me and the tasks fulfilled in the teaching practice, as a teacher of the 12A class at the Fátima Centre Studies, which is as private and cooperative educative establishment.

I present a description of my initial expectations, activities and tasks in planning, implementation, evaluation, professional ethics and point out the choices I made. I also elaborate a reflection on the whole process of teaching and learning, the difficulties that I felt, my initiative and ability to work individually and in groups, and finally registered the conclusions about the importance of completing this internship, the supervision I received and the skills acquired in educational intervention.

In terms of results, I believe I have acquired skills, which will eventually allow me to perform the duties and tasks involved in teaching, in a conscientious and professional manner, revealed to be a very important role in my training, providing complement between theory and practice.

Throughout the school year the deepening of knowledge, the contact with different methods, and the good relationship with my students coordinator and fellow teachers allowed me to acquire a greater experience as a teaching agent. Through the experience of new situations, putting into practice the knowledge acquired previously and acquiring skills at a teaching level, with the aim of being able to effectuate the teaching-learning process in a coherent and active manner.

In conclusion, I have learned a lot and I am convinced that by attending this internship, I improved my skills as a teacher.

AGRADECIMENTOS

- Ao meu professor orientador de estágio, Luís Morgado, por todo o apoio e transmissão de conhecimentos;
- Aos meus alunos, que me proporcionaram uma agradável e enriquecedora experiência;
- Aos meus colegas de estágio, André Luís, Paulo Carvalho e Pedro Cochicho, que me apoiaram e ajudaram ao longo do ano lectivo;
- À orientadora da faculdade, professora Elsa Silva, pelos seus conselhos e acompanhamento durante o estágio;
- A todos os professores do grupo de educação física e funcionários do Centro de Estudos de Fátima, por todo o apoio prestado;
- Aos professores da FCDEF, por todos os conhecimentos que me transmitiram, ao longo do Mestrado;
- E por último, à minha esposa Eunice e à minha filha Maria, pela compreensão e força nos momentos mais difíceis.

A todos eles o meu obrigado

1. Índice

Índice.....	1
2. Introdução.....	3
3. Descrição.....	4
3.1. Expectativas e opções iniciais em relação ao estágio (PIF).....	4
3.2. Descrição das actividades desenvolvidas.....	5
3.2.1. Planeamento.....	5
3.2.2. Realização.....	15
3.2.3. Avaliação.....	18
3.2.4. Componente ético-profissional.....	21
3.3. Justificação das opções tomadas.....	22
4. Reflexão.....	24
4.1. Ensino aprendizagem.....	24
4.1.1. Aprendizagens realizadas como estagiário.....	24
4.1.2. Compromisso com as aprendizagens dos alunos.....	25
4.1.3. Inovação nas práticas pedagógica.....	26
4.2. Dificuldades e necessidades de formação.....	27
4.2.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução.....	27
4.2.2. Dificuldades a resolver no futuro ou formação contínua.....	28
4.3. Ética profissional.....	28
4.3.1. Capacidade de iniciativa e responsabilidade.....	28
4.3.2. Importância do trabalho individual e de grupo.....	29
4.4. Conclusões referentes à formação inicial.....	30
4.4.1. Impacto do Estágio na realidade do contexto escolar.....	30
4.4.2. Prática pedagógica supervisionada.....	32
4.4.3. Experiência pessoal e profissional.....	33
5. Referências bibliográficas.....	35
6. Anexos.....	36

Índice de tabelas

Tabela 1 - Material disponível.....	7
Tabela 2 - Espaços de aula.....	8
Tabela 3 - Roulement.....	8
Tabela 4 - Planificação anual.....	9
Tabela 5 - Planificação do 1º período.....	10
Tabela 6 - Planificação do 2º período.....	11
Tabela 7 - Planificação do 3º período.....	12
Tabela 8 - Modelo do plano de aula.....	13
Tabela 9 - Tarefas de planeamento executadas.....	15
Tabela 10 - Tarefas executadas.....	17
Tabela 11 - Critérios de avaliação do ensino secundário.....	19
Tabela 12 - Tarefas de avaliação executadas.....	20

2. Introdução

O presente Relatório Final de Estágio surge como a última etapa, com o objectivo de efectuar o balanço das actividades realizadas, no Estágio Pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, realizado no ano lectivo 2010/2011 no Centro de Estudos de Fátima (CEF).

Neste registo após a apresentação de uma breve introdução, apresento a descrição das minhas expectativas iniciais e actividades desenvolvidas; a reflexão acerca do ensino, dificuldades sentidas, ética profissional; e por último as conclusões.

Este relatório tem como principal objectivo descrever as actividades do professor estagiário, pretendendo-se realizar uma introspecção acerca do trabalho efectuado, identificando e enumerando tanto os aspectos positivos como os negativos, permitindo assim, tornar futuras prestações mais eficazes e eficientes.

Através do balanço que faço ao elaborar este relatório, pretendo reflectir a minha intervenção pedagógica, com o objectivo de no futuro permitir reformular caso seja necessário, aspectos do processo de ensino de aprendizagem, no intuito de ir ao encontro dos interesses e necessidades dos meus alunos.

A importância que reveste a elaboração deste documento prende-se não só com o facto de explanar um processo de formação, mas também perspectivar a sua continuidade, na medida em que um professor não pode deixar de continuar a investir na sua própria formação, a qual só agora terá começado.

3. Descrição

3.1. Expectativas e opções iniciais em relação ao estágio (PIF)

Embora tenha eu já realizado a minha licenciatura há alguns anos e de já leccionar, encarei este Mestrado e respectivo Estágio Pedagógico, como um complemento à minha formação e tendo em conta, que embora já tenha leccionado Educação Física, há largos anos que lecciono no 1º ciclo, apresentando-se esta formação como uma ferramenta muito importante, para o meu futuro enquanto professor de Educação Física.

Pretendia assim, que este Estágio fomentasse o contacto com uma realidade educacional mais actual, possibilitando uma melhor definição futura de objectivos e de estratégias educativas, com o objectivo de facilitar a intervenção junto dos meus alunos, proporcionando o complemento entre a teoria e a prática, o contacto com a função profissional e o contacto com todas as funções de um Professor e suas competências, ao nível pedagógico e administrativo.

Com a frequência no Estágio, esperava através dessa experiência real, adquirir ferramentas de uso diário, para pôr em prática na minha carreira docente e aprender através dessa mesma prática, o que realmente é importante numa aula de educação física: um consciente planeamento das aulas; um correcto desempenho como docente de Educação Física; e uma correcta avaliação dos alunos.

Foi com grande expectativa que aguardei poder ser parte integrante desta experiência, na medida em que não tinha experiência a leccionar a alunos desta faixa etária, nem leccionar os conteúdos que lhe são inerentes, apresentando-se estes factores como um grande desafio, pois era de extrema importância e pertinência aprofundar conhecimentos, contactar com métodos diferentes e inovadores e desenvolver a relação com os alunos da turma e com outros professores.

O Estágio Pedagógico apresentava-se assim como parte essencial na formação dos Professores, fornecendo a estes competências, que lhes permitam ter mais condições de sucesso perante o seu maior desafio... dar condições para que os seus alunos adquiram sucesso escolar e que se tornem cidadãos mais competentes, profissionalmente e socialmente.

Inicialmente senti como maiores dificuldades, as constantes viagens efectuadas entre Torres Novas e Fátima e também a coordenação/compatibilidade entre o meu trabalho enquanto estagiário no CEF e enquanto professor do 1º ciclo na escola Visconde São Gião em Torres Novas, como os maiores obstáculos a superar.

Com o decorrer dos primeiros dias como estagiário, o ritmo ideal de trabalho foi entrando na rotina e as dificuldades iniciais, foram ultrapassadas, embora este tenha sido um ano lectivo muito exaustivo e que requereu um grande esforço da minha parte no que toca à conciliação das tarefas a realizar. Também a minha necessidade e interesse em adquirir novos e diferentes saberes, contribuiu para que percorresse este caminho com motivação e empenho.

Para este estágio pretendia melhorar as minhas capacidades enquanto agente de ensino, para poder alcançar as expectativas esperadas, ao nível do desempenho das minhas funções, rentabilizando e realizando o melhor possível, o processo ensino-aprendizagem dos meus alunos e também tentando fomentar as minhas relações quer com colegas e orientador, quer com os alunos.

Sabia que todas estas barreiras iriam ser difíceis de superar, mas a minha vontade de aprender e de colocar no terreno os conhecimentos adquiridos e contactar com outras experiências era grande, o que permitiu encarar o trabalho com optimismo e dedicação.

3.2. Descrição das actividades desenvolvidas

3.2.1. Planeamento

O núcleo de estágio analisou inicialmente os programas de Educação Física do ensino secundário, relativamente aos seus objectivos e conteúdos a abordar nas diferentes matérias; e analisou a calendarização do ano lectivo, sendo o 1º Período de 10 de Setembro a 17 de Dezembro; o 2º Período de 3 de Janeiro a 8 de Abril; e o 3º Período de 26 de Abril a 9 de Junho.

Foram elaboradas as unidades didácticas ao longo do ano lectivo e penso que as mesmas foram um importante instrumento no processo ensino-aprendizagem, na

medida em que definiram os aspectos a assimilar pelos alunos, quer ao nível teórico quer prático.

A análise do espaço de aula e dos materiais disponíveis; definição de objectivos a atingir na modalidade; descrição dos conteúdos abordados ao nível das componentes críticas, erros comuns, ajudas e progressões pedagógicas; e definição dos momentos de avaliação, foram aspectos importantíssimos para a condução do ensino.

Materiais disponíveis para as aulas:

MATERIAL DISPONÍVEL		
DESIGNAÇÃO	MODALIDADE	QUANTIDADE
BOLAS	FUTEBOL 11	2
BOLAS	FUTSAL	30
BOLAS	VOLEIBOL	20
BOLAS	ANDEBOL	35
BOLAS	BASQUETEBOL	50
BOLAS	TÉNIS DE MESA	10
BOLAS	PÓLO-AQUÁTICO	1
BOLAS	RÂGUEBI	1
VOLANTES	BADMÍNTON	15
RAQUETAS	BADMÍNTON	30
RAQUETAS	TÉNIS DE MESA	15
REDES DE MESA	TÉNIS DE MESA	4
MESA	TÉNIS DE MESA	4
PRANCHAS	NATAÇÃO	30
PULL-BOYS	NATAÇÃO	20
ESPARQUETES	NATAÇÃO	33
ARCOS PEQUENOS	NATAÇÃO	21
TUBOS	NATAÇÃO	8
ARCOS GRANDES	NATAÇÃO	4
COLCHÕES	NATAÇÃO	2
VARAS	NATAÇÃO	2
BARBATANAS	NATAÇÃO	12 Pares
PLINTO	GINÁSTICA	2
BOQUE	GINÁSTICA	1
COLCHÕES DE QUEDA	GINÁSTICA	2
TRAMPOLIM REUTHER	GINÁSTICA	2
TAPETES	GINÁSTICA	9
ARCOS RÍTMICA	GINÁSTICA	6
FITAS RÍTMICA	GINÁSTICA	6
MAPAS	ORIENTAÇÃO	2 Distintos
BÚSSOLAS	ORIENTAÇÃO	8
BALIZAS	ORIENTAÇÃO	15
ALICATES	ORIENTAÇÃO	8
ARNESES	MULTIACTIVIDADES	6
CORDAS	MULTIACTIVIDADES	6
MOSQUETÕES	MULTIACTIVIDADES	15
GRI-GRI	MULTIACTIVIDADES	2

MATERIAL DISPONÍVEL		
STOP	MULTIACTIVIDADES	2
OITOS	MULTIACTIVIDADES	3
CAPACETES	MULTIACTIVIDADES	3
FITAS DE ANCORAGEM	MULTIACTIVIDADES	8
LUVAS	MULTIACTIVIDADES	3 PARES
ROLDANAS	MULTIACTIVIDADES	3
WALKIE-TALKIES	MULTIACTIVIDADES	4
PAREDE DE ESCALADA	MULTIACTIVIDADES	1
TESTEMUNHOS	ATLETISMO	12
FITA MÉTRICA	ATLETISMO	2
PESOS	ATLETISMO	6
REDES	VOLEIBOL	3
POSTES	VOLEIBOL	2
BALIZAS DE JDC	FUTSAL/ANDEBOL	6
TABELAS	BASQUETEBOL	8
ACESSÓRIOS		
ELÁSTICOS		2
CRONÓMETROS		6
APITOS		10
COLETES:		PRETOS-6
		VERDES-35
		AMARELOS-36
		VERMELHOS-25
		AZUIS-24
		BRANCOS-12
PINOS ALTOS		22
PINOS BAIXOS		85

Tabela 1 - Material disponível

Relativamente aos espaços de aula disponíveis (as aulas decorreram nos cinco espaços desportivos), foi laborado um “roulement” definido pelo Grupo de Educação Física. Tendo em conta os espaços existentes e o mapa de rotação dos mesmos para a leccionação das aulas, foram seleccionadas as unidades didácticas a leccionar no respectivo período de tempo e espaço.

Foram também elaboradas as planificações anual e por período, sendo estas ferramentas que ajudaram na condução e orientação do ensino.

Espaços de aula:

N.º DO ESPAÇO	DESIGNAÇÃO	MODALIDADES
Espaço ❶	Ginásio 1	Vários
Espaço ❷	Piscina	Natação
Espaço ❸	Ginásio 2	Vários
Espaço ❹	Ginásio 3	Vários
Espaço ❺	Sala de Ginástica	Ginástica

Tabela 2 - Espaços de aula

Roulement:

Grupos	13Set.	11Out	2Nov	22Nov	3Jan	24Jan	14Fev	14Mar	26Abr	16Mai
	8Out	29Out	19Nov	17Dez	21Jan	11Fev	11Mar	8Abr	13Mai	17Jun
Júlio/ Nuno										
Chinita/ Sofia										
Neto/ Vanessa										
Morgado/ Calado										
Cochicho/ João										

Tabela 3 - Roulement

Planificação anual da turma:

Conteúdos		APRESENTAÇÃO	FITNESSGRAM	GINASTICA DESPORTIVA	FUTSAL	BASQUETEBOL	NATAÇÃO	VOLEIBOL	BADMINTON	ATLETISMO	ORIENTAÇÃO	TESTE ESCRITO	AV.INICIAL	AV.SUMATIVA	AUTO-AVALIAÇÃO	TOTAL	
1º PERÍODO	E 13 Set\8 Out	1	1	4									1	1		8	
	5 Calendarização	13	15	22,27, 29 4Out									20	6Out			
	E 11Out\29 Out				4								1	1		6	
	1 Calendarização				13,18, 20, 25								11	27			
	E 2 Nov\19 Nov						3							1	1		5
	2 Calendarização						8,10, 15						3	17			
E 22 Nov\17 Dez								1	1	1	1	1	1	1	1	7	
3 Calendarização								29	24 corta- mato	13De z	6 Dez	22		15De z			
2º PERÍODO	E 3 Jan\21 Jan							3					1	1		6	
	4 Calendarização							5,10,1 2, 17					3	19			
	E 24 Jan\11 Fev			4									1	1		6	
	5 Calendarização			26,31 2Fev, 7									24	9Fev			
	E 14 Fev\11 Març					4							1	1		6	
	1 Calendarização					16,21, 23, 28							14	2Mar			
E 14 Març\8 Abril			1 (45'' cada)			4						1		1	1	7	
2 Calendarização			23; 28			14,21, 28, 30						23		4 Abr	6		
3º PERÍODO	E 26 Abril\13 Maio								4						1	5	
	3 Calendarização								27Ab r, 2Mai (#), 4, 11 (#)					9			
	E 16 Maio\9 Junho		1		1					2		1	1	1	1	8	
4 Calendarização		30		6					18, 23		1 jun	16 Mai	25	8			

(#) Atividade de surf a 2 e 11 de Maio (permuta de aulas)

Tabela 4 - Planificação anual

Planificação dos conteúdos por período:

1º Período:

DATA	MODALIDADE						
13/09/2010	APRESENTAÇÃO						
15/09/2010	FITNESSGRAM	AVAL. INICIAL					
20/09/2010	GINÁSTICA	AVAL. INICIAL					
22/09/2010	//	ROLAM. À FRE.	ROLAM. RECTA.	R. FRE. PER. AFAS.	R.RECTA.PER.AFAS.	R. FRE.PER. UNID.	R.REC.PER.U NID.
27/09/2010	//	AVIÃO	PONTE	ROLAM. À FRE.	AFI		
29/09/2010	//	RODA	RODADA	AFI	ESQUEMA		
04/10/2010	//	SALTO AO EIXO	SALTO ENT. MÃOS	REVISÕES(TODOS)	ESQUEMA		
06/10/2010	//	AVAL.SUMAT.					
11/10/2010	FUTSAL	AVAL. INICIAL					
13/10/2010	//	RECEPÇÃO/CONTROLO	CONDUÇÃO	PASSE	JOGO 3X3		
18/10/2010	//	CONDUÇÃO	DRIBLE/FINTA	REMATE	JOGO 5X5		
20/10/2010	//	DRIBLE/FINTA	REMATE	TRANSIÇÃO DEFESA ATAQUE	JOGO 5X5		
25/10/2010	//	JOGO 5X5	CONDIÇÃO FÍSICA				
27/10/2010	//	AVAL.SUMAT.					
03/11/2010	NATAÇÃO	AVAL. INICIAL					
08/11/2010	//	EQUILIBRIO	COORD. RESPIRA.	PER. CROWL.COST	CROL	COSTAS	
10/11/2010	//	PER.CR.COST.BRU.	CROL	COSTAS	BRUÇOS	MERGULHO/PARTIDA	
15/11/2010	//	CROL	COSTAS	BRUÇOS	MERGULHO/PARTIDA		
17/11/2010	//	AVAL.SUMATIVA					
22/11/2010	BADMINTON	AVAL. INICIAL					
24/11/2010	CORTA-MATO CEF						
29/11/2010	BADMINTON	SERV. CURTO/COMP.	CLEAR	LOB	JOGO 1X1		
06/12/2010	TESTE ESCRITO/FITNESSGRAM	AVAL.SUMAT.					
13/12/2010	ORIENTAÇÃO	AVAL.SUMAT.					
15/12/2010	AUTO AVALIAÇÃO						

Tabela 5 - Planificação do 1º período

2º Período:

Meses	Janeiro – 5ª Rotação						Janeiro/Fevereiro – 6ª Rotação						Fevereiro/Março – 7ª Rotação						Março/Abril – 8ª Rotação						
Dia	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	28	1	2	2	2	3	4	6	
Nº Aula	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Espaço	Espaço 4 – Pavilhão						Espaço 5 – Sala de Ginástica						Espaço 1 – Pavilhão						Espaço 2 – Piscina						

Aula	Espaço 4 – Pavilhão (UD5)	Aula	Espaço 5 – Sala de Ginástica (UD1)	Aula	Espaço 1 – Pavilhão (UD6)	Aula	Espaço 2 – Piscina (UD3)
26	Av. Inicial – Voleibol	32	Ginástica de Solo (Elementos de transição no solo) e Aparelhos (salto de eixo)	38	Av. Inicial – Basquetebol	44	Técnica de Bruços, Saltos de Cabeça
27	Posição base; deslocamento; Gestos Téc./Táct de passe e manchete (Jogos Reduzidos 2x2)	33	Ginástica de Aparelhos (salto de eixo e salto entre-mãos)	39	Posição base; gestos técnicos de passe de peito e picado; drible progressão; jogo reduzido e condicionado	45	Técnica de Bruços e Mariposa; Partidas
28	Gestos Téc./Táct de passe; manchete; serviço por baixo e por cima (Jogos Reduzidos 3x3)	34	Ginástica de Aparelhos (salto entre-mãos; salto em extensão; salto engrupado)	40	Gestos técnicos de drible de progressão e protecção; lançamento em apoio e na passada; jogo reduzido e jogo formal	46	Teste Escrito Testes de Aptidão Física – Fitnessgram
29	Gestos Téc./Táct de serviço; bloco; remate (Jogos Reduzidos 3x3 / Jogo Formal)	35	Ginástica de Aparelhos (salto em extensão; salto engrupado; salto encarpado)	41	Gestos técnicos de lançamento em apoio, na passada e em suspensão; drible de protecção; e princípios de jogo (ocupação do espaço ofensivo e defensivo); jogo reduzido e jogo formal	47	Testes de Aptidão Física – Fitnessgram Técnica de Mariposa; Viragens
30	Gestos Téc./Táct de remate (Jogos Reduzidos 3x3 / Jogo Formal)	36	Ginástica de Aparelhos (salto de eixo; salto entre-mãos; salto em extensão; salto engrupado; salto encarpado; ½ pirueta)	42	Gestos técnicos (consolidação); princípios de jogo (transições e apoio ofensivo e defensivo); jogo formal	48	Consolidação dos estilos de bruços e mariposa; partidas do bloco e viragens
31	Avaliação Sumativa	37	Avaliação Sumativa	43	Avaliação Sumativa	49	Avaliação Sumativa
						50	Auto-Avaliação

Tabela 6 - Planificação do 2º período

3º Período:

Meses	Abril/Maio - 9ª Rotação					Maio/Junho - 10ª Rotação							
Dia	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8
Nº Aula	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Espaço	Espaço 3 – Pavilhão					Espaço 4 – Pavilhão							

Aula	Espaço 3 – Pavilhão	Aula	Espaço 4 – Pavilhão
51	Serviço; clear; lob; jogo 1x1; jogo 2x2	56	Atletismo avaliação diagnóstica (corrida de velocidade; salto em comprimento; salto em altura)
52	Atividade de surf	57	Salto em altura; corrida de velocidade; salto em comprimento
53	Amorti; Remate; jogo 2x2	58	Salto em altura; corrida de velocidade; salto em comprimento
54	Avaliação Sumativa Badminton	59	Avaliação Sumativa Atletismo
55	Atividade de surf (permuta de aulas)	60	Fitnessgram; Futsal (torneio jogo formal)
		61	Teste escrito
		62	Fitnessgram; Voleibol (torneio jogo formal)
		63	Auto-avaliação

Tabela 7 - Planificação do 3º período

Ao nível do plano de aula, o núcleo de estágio elaborou e adoptou uma estrutura (corpo), como base para o planeamento individual de cada estagiário, das sessões a leccionar ao longo do ano lectivo.

O plano contém várias informações tais como:

- Ano; turma; nível;
- Data; hora;
- Duração;
- Tempo útil;
- Espaço;
- Número da aula;
- Número de aula da unidade didáctica;
- Número de alunos;
- Período;
- Qual a unidade didáctica leccionada;
- Função didáctica da sessão;

- Nome do professor estagiário;
- Objectivos a atingir;
- Recursos materiais;
- Tarefas a realizar nas três partes distintas da aula (inicial; fundamental e final);
- Tempos parciais e totais de duração dos exercícios;
- Tarefas e situações de aprendizagem;
- Estratégias de organização;
- Objectivos específicos e componentes críticas;
- Estilo de ensino utilizado.

Estrutura modelo do plano de aula:

Plano de Aula

ANO/TURMA/ NÍVEL:		DATA: / /	HORA: H	DURAÇÃO:	TEMPO ÚTIL:
ESPAÇO:	AULA N.º:	Nº DE AULA DA UD:	N.º ALUNOS:	PERÍODO:	
UNIDADE DIDÁCTICA:		FUNÇÃO DIDÁCTICA:		Professor:	
OBJECTIVOS:					
RECURSOS MATERIAIS:					

TEMPO	TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS / COMPONENTES CRÍTICAS	ESTILO ENSINO
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				
Elaborado por:				
Marco Sousa				

Tabela 8 - Modelo do plano de aula

Quadro de tarefas de planeamento executadas:

Aprendizagens / objectivos específicos	Actividades desenvolvidas	Avaliação e controlo
<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento em grupo; - Identificar e justificar o modelo de planeamento; - Elaboração da planificação anual; planificação por período e planos de aula de acordo com as orientações do programa oficial de E. F. e dos dados fornecidos pela avaliação; - Formulação de unidades pedagógicas coerentes de forma justificada; - Formulação de objectivos pedagógicos pertinentes e explícitos; - Operacionalização de objectivos pedagógicos garantindo a continuidade e complementaridade das aprendizagens visadas; - Identificação e justificação de estratégias de ensino; - Justificação dos processos de avaliação, identificando os respectivos instrumentos, os parâmetros, critérios e condições de utilização; 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão sobre o planeamento dentro do Grupo de E.F. e Núcleo de Estágio - Elaboração do protocolo de Avaliação Inicial. - Elaboração do plano anual de turma, tendo em conta o programa de E.F., e os resultados da avaliação inicial da turma. - Elaboração de um protocolo de avaliação inicial a aplicar à turma para diagnosticar e prognosticar o nível dos alunos. - Realização de aulas de avaliação diagnóstica. - Elaboração do plano anual. - Aferição das condições materiais e espaciais. - Elaboração do protocolo de avaliação inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de relatórios no final de cada aula. - Elaboração de relatórios no final de cada período. - Avaliação inicial. - Elaboração de relatórios de aulas. - Elaboração de relatórios finais de período.

Aprendizagens / objectivos específicos	Actividades desenvolvidas	Avaliação e controlo
- Identificação e mobilização de recursos numa perspectiva de optimização;	- Elaboração do plano anual.	
- Seleccção e estruturação de conteúdos e as actividades de aprendizagem de forma didacticamente correcta;	- Diálogo com outros professores e/ou colegas de Estágio e observação de aulas.	- Relatórios de aula. - Relatórios finais de período.
- Ajustar as decisões de planeamento de forma justificada.	- Elaboração de unidades didácticas.	- Elaboração de relatórios das aulas observadas.

Tabela 9 - Tarefas de planeamento executadas

3.2.2. Realização

Ao nível da leccionação intervi em relação ao controlo do comportamento; assiduidade; faltas de material; higiene; diferenciação pedagógica com base na avaliação inicial na tentativa uma boa gestão, instrução e clima de aula; e avaliação através da contínua observação da realização das actividades propostas.

Tive a preocupação de alertar e de fazer cumprir as regras nas aulas, responsabilizando os alunos na colocação e arrumação do material utilizado.

Quanto à instrução abordei os conteúdos de forma objectiva, alertando para os critérios de êxito a respeitar na abordagem dos diversos conteúdos. Procurei ter o cuidado durante a condução das aulas, de demonstrar correctamente os gestos técnicos e de salientar os aspectos mais importantes para respeitar as componentes críticas. Ao longo das aulas, solicitei a ajuda dos alunos que executavam de forma mais correcta para exemplificarem e realizei o questionamento, apelando à participação dos alunos.

Emiti frequentemente feedbacks, efectuando as necessárias correcções, reforçando positivamente os alunos, motivando os alunos para uma prática empenhada nas aulas.

No que concerne à comunicação, a minha colocação de voz foi um factor facilitador, para que os alunos tomassem conhecimento de todas as instruções.

Relativamente à organização e gestão das aulas, penso que consegui rentabilizar o tempo de prática motora com sucesso, conseguindo gerir bem as transições entre tarefas e as instruções fornecidas.

Ainda no que toca à gestão, procurei ter o cuidado de colocar actividades/exercícios com uma sequência lógica, de forma a tornar as transições mais fluentes e também para que a informação fosse transmitida rapidamente. A utilização de um número adequado de situações de aprendizagem nas aulas favoreceu a gestão do tempo, procurando que todos os exercícios planeados fossem realizados, respeitando o tempo planeado.

Quanto ao clima da aula procurei desde o início mostrar exigência, tendo estabelecido regras de comportamento, de forma a conseguir o controlo da turma. Controlo este que nunca foi de difícil execução, pois consegui ao longo das aulas criar uma boa relação com os alunos da minha turma.

As observações de aulas manifestaram-se uma ferramenta muito importante, na medida em que facilitaram a imprescindível troca de experiências, permitindo a nossa evolução como agentes de ensino. Também a participação nas reuniões do núcleo de estágio foram muito importantes, no que toca à troca de experiências e saberes entre todos os seus elementos.

Quadro de tarefas executadas:

Aprendizagens / objectivos específicos	Actividades desenvolvidas	Avaliação e controlo
- Realização e justificação das estratégias de ensino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da aula de forma adequada aos objectivos e condições de ensino;	- Autoescopia	- Autoescopia das aulas; fichas de observação de aulas para hetero-avaliação
- Utilização e justificação dos procedimentos de informação sobre as actividades da aula;	- Elaboração de relatórios de aulas.	- Diálogo com o Professor orientador e/ou colegas
- Utilização e justificação dos procedimentos de acompanhamento activo da actividade de aprendizagem dos alunos;	- Participação em reuniões de núcleo de estágio.	estagiários.
- Utilização e justificação dos procedimentos de prevenção e remediação de comportamentos inapropriados;	- Diálogo com os alunos e definição de estratégias de organização.	- Relatórios de aula.
- Utilização e justificação dos procedimentos de promoção de um clima positivo de aprendizagem.		- Observação da evolução do comportamento do aluno e/ou turma e registo do mesmo em relatório

Tabela 10 - Tarefas executadas

3.2.3. Avaliação

A avaliação incidiu nos domínios motor, cognitivo, sócio-afetivo e aptidão física. Esta desenvolveu um conjunto de decisões de forma justificada, garantindo a sua validade, fiabilidade e respectiva adequação ao processo de ensino aprendizagem da turma.

Avaliação diagnóstica:

A Avaliação Diagnóstica, desenvolveu-se com o objectivo de recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que os alunos possuíam no início de cada unidade didáctica, verificando em que nível se encontravam os mesmos e prognosticar o nível que poderiam atingir, podendo assim o professor planear os conteúdos a leccionar e estabelecer diferentes níveis dentro da turma.

Por este motivo, a avaliação diagnóstica foi realizada no início de cada unidade didáctica, tendo como objectivo a análise global da turma e dos alunos em particular.

Foi elaborado pelo núcleo de estágio o protocolo de avaliação inicial (Anexo 1), constando neste todas as situações critério que permitiram aferir o nível inicial de desempenho dos alunos.

Esta análise, procurou verificar os pré-requisitos correspondentes ao nível em que a turma se situava, ou seja, se os alunos estavam na posse de conhecimentos e aptidões sem os quais não lhes seria possível adquirir novas aprendizagens.

Avaliação formativa:

A avaliação formativa assumiu um carácter contínuo e sistemático, visando a regulação do processo de ensino-aprendizagem, fornecendo ao professor e alunos informações sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever e melhorar o processo de ensino-aprendizagem e o trabalho a desenvolver.

A avaliação formativa foi feita durante as aulas e teve como principal meio de avaliação a observação da evolução dos alunos no que diz respeito aos conteúdos abordados, ou seja, o cumprimento ou não dos objectivos designados para a aula. Ao

longo da maioria das aulas, utilizei também o questionamento oral e o comportamento dos alunos foi também tido em conta.

Avaliação sumativa:

A avaliação sumativa, como o próprio nome indica pretendeu representar um sumário, uma apreciação, de resultados obtidos numa determinada situação. Segundo Sacristán, J. (1993) a avaliação sumativa “faz referência ao juízo final global de um processo que terminou e sobre o qual se emite uma valoração final”.

Esta foi realizada, tendo sido utilizadas grelhas de observação que continham os conteúdos a avaliar.

Foi elaborado pelo núcleo de estágio o protocolo de avaliação sumativa, constando neste todas as situações critério que permitiram aferir o nível de desempenho dos alunos.

Os alunos foram avaliados com base nos domínios psicomotor, sócio-afectivo e cognitivo, segundo critérios de avaliação previamente definidos.

Critérios de Avaliação - Secundário - Grupo de Educação Física Ano Lectivo 2010/2011

Domínio Psicomotor	Domínio Sócio-Afetivo	Domínio Cognitivo	FITNESSGRAM
60%	Falta de Material/Assiduidade - 7,5%	Teste Escrito 10%	10%
	Cooperação/Respeito - 5%		
	Empenho/Participação - 5%		
	Pontualidade - 2,5%		
60%	20%	10%	10%
2º Período		3º Período	
50% - 1º Período	50% - 2º Período	50% - 2º Período	50% - 3º Período

Tabela 11 - Critérios de avaliação do ensino secundário

Auto-avaliação:

A auto-avaliação foi realizada pelos próprios alunos, exigindo uma análise das suas aprendizagens e desempenho num determinado período lectivo.

Ao fazer a sua auto-avaliação, o aluno pode reflectir acerca dos conhecimentos que adquiriu e não adquiriu ao nível das suas competências.

Neste sentido, o núcleo de estágio elaborou uma ficha de auto-avaliação (o aluno avalia-se a si próprio), na qual pretendia-mos que o aluno fizesse uma introspecção sobre a sua aprendizagem ao longo do período, atribuindo-lhe um valor (auto-classificação), podendo inclusive explicitar as dificuldades sentidas.

Quadro de tarefas de avaliação executadas:

Aprendizagens / objectivos específicos	Actividades desenvolvidas	Avaliação e controlo
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de um conjunto de decisões de avaliação de forma justificada; - Definição e utilização dos procedimentos de avaliação garantindo a sua validade, fiabilidade e respectiva adequação ao processo de ensino aprendizagem da turma; - Definição e utilização dos procedimentos de avaliação inicial de forma a estimar os factores de estruturação do planeamento; - Definição e utilização dos procedimentos de avaliação sumativa, justificando o resultado em função dos parâmetros, critérios e indicadores utilizados e a escala de classificação oficial do respectivo grau de ensino. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um protocolo de avaliação inicial, mediante os programas de E.F. - Discussão entre os estagiários e orientador, para aferir a fiabilidade e pertinência do protocolo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificação periódica da adequação dos instrumentos produzidos, em relação às aprendizagens adquiridas.

Tabela 12 - Tarefas de avaliação executadas

3.2.4. Componente ético-profissional

Ao nível pedagógico, penso que todas as orientações e sugestões fornecidas pelo Professor Orientador, quer ao nível do apoio directo à leccionação das aulas, quer ao nível da sua planificação, foram objecto de reflexão e contribuíram para uma melhor consciencialização das opções e decisões a tomar, contribuindo para o melhoramento ao nível da leccionação e para a minha formação como professor.

Neste sentido, considero que as tomadas de decisão por parte do Orientador e sugestões dadas por este foram muito pertinentes e adequadas em relação aos problemas / situações que foram surgindo.

No que se refere à relação que mantive com o Professor Orientador, esta foi ao longo de todo o ano lectivo, de grande cooperação, compreensão e de proximidade, o que permitiu manter um bom clima de trabalho.

Com o objectivo de sinalizar os aspectos a melhorar e de aprender com as boas práticas, penso que as observações de aulas, as reuniões de núcleo de estágio e as reflexões após as aulas, foram ferramentas muito importantes, na medida que permitiram a troca de experiências entre todos os elementos intervenientes.

Considero ainda que o profissionalismo, a intervenção e a ajuda prestada pelo Orientador, foi uma mais-valia em todo este processo de formação, na medida em que ao longo do estágio pedagógico, estes aspectos têm proporcionado elevar a competência profissional dos estagiários e a qualidade da sua prestação enquanto professores.

Procurei dinamizar as aulas de forma criativa e motivadora, mantendo um bom relacionamento com todos os alunos. A estes também procurei inculcar princípios de cidadania, com vista à melhoria da sua maneira de estar na escola e procurei aumentar as suas capacidades físico-motoras.

Tentei cumprir todas as tarefas que me foram incumbidas, trocando sempre opiniões com os colegas de estágio e orientador, acerca do trabalho a desenvolver e estratégias a implementar.

3.3. Justificação das opções tomadas

Em todo o processo ensino aprendizagem foram consideradas três grandes competências profissionais da prática docente: Planificação do Ensino, a Condução do Ensino e a Avaliação do Ensino.

As competências de planificação de ensino tiveram como objectivos gerais a elaboração de uma planificação anual. Os dados recolhidos da avaliação diagnóstica associados aos objectivos referidos nos programas de Educação física, permitiram a selecção dos conteúdos, objectivos, estratégias e metodologias de ensino. Com base nesta selecção elaborou-se um plano anual, permitindo a realização das planificações por período.

O modelo de leccionação adoptado foi um planeamento por blocos, devido ao roulement adoptado pelo grupo de educação física de 3 em 3 semanas e aos diferentes espaços apresentarem características próprias para a leccionação de cada modalidade.

No que toca à condução do ensino houve a preocupação de otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos domínios Psicomotor, Cognitivo e Sócio-Afectivo. A qualidade de instrução, clima de aula, qualidade e pertinência dos feedbacks pedagógicos e o relacionamento com os alunos foram também alvo de preocupação constante ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem.

A observação de aulas dos meus colegas de estágio e dos colegas do grupo de educação física, revelaram-se muito importantes na medida em que tive contacto com boas práticas e também consciência de factores a evitar na condução do ensino.

As aulas assistidas pelo orientador e colegas estágio, revelaram-se de extrema importância, pois forneceram-me feedbacks acerca da minha intervenção pedagógica, ao nível da postura, controlo de turma, organização das tarefas, selecção das tarefas e estratégias de ensino utilizadas.

No final de cada período efectuou-se uma ficha de avaliação sumativa, para avaliar o domínio cognitivo, de forma a avaliar os conhecimentos cognitivos adquiridos.

O domínio psicomotor foi avaliado após a leccionação de cada unidade didáctica, verificando-se a prestação motora dos alunos nas actividades desenvolvidas.

Considero que tenha adoptado critérios válidos, contribuindo estes para a atribuição correcta da avaliação quantitativa, não descorando os riscos associados ao grau de subjectividade desta acção.

As actividades/tarefas realizadas foram postas em prática, tendo em conta o seu valor pedagógico e a sua pertinência relativamente aos alunos da turma, procurando dar resposta aos problemas surgidos.

Quanto às actividades de projecto e parcerias educativas, a opção por o núcleo de estágio em organizar o corta-mato escolar, prendeu-se com o facto de dar continuidade a uma tradição do colégio e de ao mesmo tempo procurar melhorar a qualidade, participação e respectivo sucesso na realização desta actividade, o que foi amplamente conseguido, comprovado quer pelas opiniões recolhidas, quer pela grande participação dos alunos.

Relativamente à actividade de Surf, a sua escolha prendeu-se pelo facto de ser uma actividade que nunca foi realizada no colégio e de pelo facto da grande maioria dos alunos das turmas participantes (turmas dos professores estagiários), nunca terem tido o contacto com esta modalidade. Esta actividade foi também um sucesso, pois a grande maioria dos alunos aderiu a esta iniciativa e também devido às suas opiniões registadas nos questionários.

4. Reflexão

4.1. Ensino aprendizagem

4.1.1. Aprendizagens realizadas como estagiário

Penso ter criado condições pedagógicas para que os alunos possam usufruir dos benefícios da Educação Física, através do desenvolvimento da capacidade de planear com rigor o plano anual, planificação anual, planificação de conteúdos por período e unidades didácticas.

Ao longo deste ano lectivo tive contacto e obtive competências ao nível da Avaliação, Gestão, Instrução e Clima de aula, procurando garantir o máximo tempo de empenhamento motor na aula; aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem ao longo do ano dos meus alunos.

O contacto com os colegas de estágio, colegas do grupo de educação física e com o orientador, permitiu-me reforçar e estimular os comportamentos que visam atingir os objectivos específicos da aula, promovendo as aprendizagens, centrando o seu valor educativo numa actividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral do aluno, permitindo atingir os objectivos definidos, através de um planeamento adequado às suas necessidades reais, participando e cooperando de forma empenhada, garantindo o êxito pessoal e do grupo, elevando o nível funcional das suas capacidades motoras.

O estágio permitiu tomar contacto e desenvolver as competências necessárias, relacionadas com a prática do ensino da Educação Física, tornando a minha acção docente, mais eficaz e consciente, ao nível do planeamento; capacidade de relacionamento com os alunos, funcionários, e restantes professores; capacidade de transmissão de conhecimentos e hábitos de trabalho; e aquisição de competências no desempenho de outros cargos existentes na escola.

Com a acessória ao cargo de delegado do grupo de educação física, tomei consciência da complexa realidade que envolve a função deste agente educativo,

preparando-me para a minha futura carreira docente, mais especificamente no cargo de delegado do Grupo de Educação Física, contribuindo para que num futuro próximo possa desempenhar com competência este cargo, através de uma intervenção mais consciente. Esta foi uma experiência muito enriquecedora e fundamental para a minha formação, onde penso ter conseguido atingir os objectivos inerentes a esta tarefa, obtendo competências relativamente aos procedimentos a adoptar no desempenho deste cargo de gestão.

Com o estágio, adquiri uma melhor consciência e compreensão de todas as funções, tarefas e rotinas necessárias, inerentes à função docente, para que o processo ensino-aprendizagem seja facilitado e mais eficaz.

4.1.2. Compromisso com as aprendizagens dos alunos

Desenvolvi as minhas aulas de forma a fomentar um bom relacionamento com os alunos e restantes elementos da comunidade educativa e criar um clima de confiança com os mesmos.

Procurei motivar os meus alunos, de maneira a conquistar a sua atenção e participação, respeitando os seus ritmos de aprendizagem, sendo dinâmico, tolerante e firme, proporcionando um diálogo aberto e sincero com os alunos, para que estes se sentissem seguros e confiantes, levando os alunos a desenvolverem competências ao nível do respeito entre pares desenvolvendo a sua cidadania.

Através de feedbacks de reforço positivo fomentei a auto-estima e autonomia dos alunos ao longo do ano lectivo e desenvolvi nestes, as suas capacidades físico-motoras, promovendo a sua saúde e bem-estar.

Relativamente à gestão, procurei otimizar a organização das actividades nas aulas ao nível da circulação de grupos dos espaços e dos materiais, bem como do tempo de empenhamento motor de forma a aumentar o potencial de aprendizagem; iniciar as aulas a horas; apresentação rápida das tarefas a desenvolver; reduzir as transições e os tempos de espera nas tarefas; e estabelecer rotinas.

Ao nível da instrução utilizei uma linguagem simples e objectiva, minimizando o tempo das explicações, dando prioridade ao tempo de empenhamento dos alunos nas tarefas; utilizei o feedback direccionado para os objectivos da aula, como forma de apoiar/controlar activamente a prática dos alunos; individualizei sempre que possível o feedback pedagógico; utilizei o questionamento como forma de aferir a compreensão dos alunos; e utilizei os alunos como agentes de ensino.

Procurei fomentar nas minhas aulas um clima de participação nas actividades, através dum ambiente agradável, possibilitando que os alunos realizassem a actividade que necessitam, mas também que gostem, conciliando sempre que possível com as suas motivações e interesses. Tentei ainda ser pessoal e autêntico no relacionamento com os alunos; envolver os alunos no processo ensino-aprendizagem; descrever e prescrever, mais do que julgar; e evitei o feedback negativo.

4.1.3. Inovação nas práticas pedagógicas

Com a realização de aulas conjuntas de observação com a presença de todos os estagiários e professor orientador, com posterior debate das mais variadas situações inerentes ao processo de ensino, valorizamos e construímos de forma efectiva a nossa formação enquanto agentes de ensino.

Através da filmagem dessas mesmas sessões conjuntas de observação, podemos aferir o posicionamento, circulação e qualidade das instruções e feedbacks fornecidos pelos professores estagiários, proporcionando reflectir posteriormente acerca de todos estes aspectos.

Em várias aulas utilizei meios gráficos auxiliares, com informação dos conteúdos a abordar e respeitar, facilitando os alunos a tomarem consciência das componentes críticas a respeitar e as ajudas a prestar.

O questionamento foi também colocado em prática de forma efectiva nas minhas aulas, permitindo aferir os conhecimentos dos alunos.

Após todas as aulas, o professor orientador de estágio teceu considerações acerca da condução da sessão, sendo este aspecto factor de enorme importância na progressão da qualidade ao nível da leccionação.

4.2. Dificuldades e necessidades de formação

4.2.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução

Inicialmente o reduzido conhecimento ao nível do planeamento foi um obstáculo, tendo sido ultrapassado com a ajuda do professor orientador, com a consulta de bibliografia sobre planeamento e leitura dos programas de E.F.

Ao nível da instrução e da minha circulação pelo espaço nas primeiras aulas, o meu posicionamento nem sempre foi o mais correcto, pois por vezes envolvia-me em demasia no grupo/turma e não mantinha uma ideal visão de toda a turma e que através da chamada de atenção por parte do orientador fui rectificando este aspecto.

Devido à falta de experiência na condução de ensino ao nível do secundário, inicialmente senti algumas dificuldades na abordagem de alguns conteúdos, situação que foi rapidamente ultrapassada através da observação de aulas de outros professores e de colegas de estágio; auto e heteroavaliação das aulas; diálogo com o professor orientador; e consulta de bibliografia.

Senti também por vezes dificuldade na elaboração de instrumentos de apoio, tais como unidades didácticas e protocolos de avaliação inicial e sumativa, tendo eu colmatado esta situação com a consulta de outros instrumentos e com a ajuda dos meus colegas de estágio e orientador.

4.2.2. Dificuldades a resolver no futuro ou formação contínua

Senti necessidade de formação ao nível do Badminton, pois foi uma modalidade onde eu não me senti muito à vontade, apesar de ter pesquisado os mais variadíssimos aspectos relacionados com a modalidade. Esta situação no futuro pode ser colmatada, com a minha frequência em acções de formação contínua.

Espero no futuro continuar a minha formação científica de forma a complementar os meus conhecimentos, para que estes sejam aplicados no processo ensino – aprendizagem com eficiência e eficácia, de modo a que os alunos tenham uma boa formação motora, cognitiva e social.

4.3. Ética profissional

4.3.1. Capacidade de iniciativa e responsabilidade

Penso ter assumido com sentido de responsabilidade, todas as tarefas que me foram incumbidas.

Foi um ano extremamente rico em experiências e consolidação de conhecimentos, tanto a nível científico como didáctico/pedagógico.

O estágio teve um papel fulcral para a minha formação, através de uma experiência real, adquirindo ferramentas de uso diário, para pôr em prática na minha carreira docente e aprender através dessa mesma prática, o que realmente é importante numa aula de educação física: um consciente planeamento das aulas; um correcto desempenho como docente de educação física; e uma correcta avaliação dos alunos.

4.3.2. Importância do trabalho individual e de grupo

O Estágio Pedagógico proporcionou o complemento entre a teoria e a prática, permitindo o contacto com a função profissional e o contacto com todas as funções de um professor e suas competências, ao nível pedagógico e administrativo.

Foi muito importante através do estágio, aprofundar conhecimentos, contactar com métodos diferentes, desenvolver uma boa relação com os alunos da turma e com outros professores.

Assim, o estágio pedagógico apresentou-se como parte essencial na formação dos professores estagiários, fornecendo a estes competências, que lhes permitam ter mais condições de sucesso perante o processo ensino-aprendizagem, dando condições para que os seus alunos adquiram sucesso escolar e que se tornem cidadãos mais competentes, profissionalmente e socialmente.

Apesar, da evolução sentida, é difícil ter uma percepção correcta da amplitude da mesma, no entanto tenho consciência que se trata de um processo contínuo e que este ano contribui de forma decisiva de como irei desempenhar a minha actividade no futuro.

Ainda em relação ao estágio, penso que a formação inicial é fundamental, deve ser bem estruturada, pertinente e adequada. Uma melhor adequação depende, em grande medida, do incremento da qualidade da formação de professores. Para esse incremento contribui, de forma decisiva, a atenção de actividades diferenciadas que incluem a observação, a análise e a responsabilização por actividades docentes. Estas actividades dirigem-se ao desenvolvimento da competência docente, onde se valorizam conhecimentos, capacidades, atitudes, níveis de adequação de intenções, num conjunto de relações interpessoais que determinam o exercício competente da profissão.

4.4. Conclusões referentes à formação inicial

4.4.1. Impacto do Estágio na realidade do contexto escolar

Ao longo de todo o ano lectivo, o trabalho desenvolvido permitiu-me adquirir uma maior experiência como agente de ensino, através da aquisição de novos conhecimentos e da vivência de novas situações, colocando em prática toda a aprendizagem teórica e prática adquirida anteriormente.

“O papel que o estágio curricular supervisionado deve exercer é o fomentar no aluno a integração entre o “saber” e o “fazer”. (Machado, 1994)

O Estágio Pedagógico proporcionou-me adquirir conhecimentos de forma mais aprofundada e o contacto com a prática educativa valorizou e enriqueceu a minha experiência como profissional.

Em todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de educação física, houve a colaboração do núcleo de estágio, apresentando-se este, uma mais-valia para a comunidade escolar, contribuindo todos os seus elementos para o desenvolvimento de todas as acções inerentes ao planeamento e realização de todas as actividades desenvolvidas.

No que concerne ao acompanhamento efectuado ao coordenador do grupo de educação física, efectuei o acompanhamento das reuniões de grupo, tendo eu elaborado todas as convocatórias e actas das respectivas reuniões.

Colaborei ainda na:

- Organização e actualização do dossier do Grupo de Ed. Física.
- Articulação com os outros Grupos.
- Coordenação pedagógica dos professores do grupo.
- Organização do material do Grupo existente nas instalações e zelar pela sua conservação.
- Proposta de aquisição de novo material e definição do seu modo de utilização.

- Realização e planeamento de todas as actividades desenvolvidas pelo grupo.
- Troca de experiências e cooperação com todos os docentes que integram o grupo disciplinar.
- Reformulação de documentos (uniformizantes) utilizados pelo grupo de educação física.

O acompanhamento por mim efectuado foi bastante activo e efectivo, na medida em que foram cumpridos os objectivos e tarefas definidas para o acompanhamento deste cargo.

Toda a minha acção foi baseada no diálogo e na troca de experiências, quer com o Coordenador do Grupo, quer com os restantes Professores do Grupo e restantes Estagiários.

De realçar a boa relação estabelecida entre o estagiário e o coordenador de grupo, tendo este aspecto proporcionado um bom ambiente de trabalho e de cooperação entre ambos.

Relativamente à participação e realização do corta-mato escolar, considero esta realização um grande sucesso não só pela grande adesão de alunos, mas também pelos seguintes factores: percursos agradáveis e adaptados às capacidades dos alunos; condições climáticas, pois estas foram óptimas; ausência atrasos dignos de registo; a realização da atividade (Bungee Running); e o bom comportamento dos alunos, tendo estes de uma forma geral respeitado as informações e normas transmitidas pelos professores.

Quanto à minha participação na organização deste corta-mato escolar, desempenhei com o máximo profissionalismo todas as tarefas atribuídas, quer ao nível da divulgação, logística, inscrições, preparação da prova e da atividade do Bungee Run.

A experiência que adquiri ao colaborar na organização do corta-mato, permitiu elevar a minha capacidade enquanto professor, contribuindo para eu adquirir competências, para que no futuro possa contribuir com competência na organização de futuros eventos e dotar-me da capacidade de resolver algumas situações que eventualmente possam ocorrer.

Considero que a realização da atividade “Surf” organizada pelo núcleo de estágio, demonstrou ser um grande sucesso, na medida que foi a primeira vez que a grande maioria dos alunos contactou esta modalidade e que para a maioria destes o pratica desta modalidade, tendo em conta os seus custos, controlo da segurança na sua prática e possibilidade de ter professores/instrutores ao seu dispor para a iniciação da modalidade, foi talvez a única possibilidade destes experimentarem as sensações únicas, proporcionadas na prática desta fascinante modalidade.

Tendo em conta também as opiniões que escutamos dos alunos ao longo do dia e da aferição dos questionários, a atividade foi bem organizada e do agrado de todos os participantes.

Quanto à minha participação na organização desta atividade, desempenhei com o máximo profissionalismo todas as tarefas atribuídas, quer ao nível da divulgação junto dos meus alunos, logística, inscrições, realização e programação das atividades paralelas na praia e ajudas prestadas na praia (dentro e fora de água).

4.4.2. Prática pedagógica supervisionada

Ao nível pedagógico, penso que todas as orientações e sugestões fornecidas, quer ao nível do apoio directo à leccionação das aulas, quer ao nível da sua planificação, contribuíram para o bom desenrolar das sessões e para a minha formação como professor.

Neste sentido, considero que as tomadas de decisão por parte do orientador (Professor Luís Morgado) e sugestões dadas por este foram muito pertinentes e adequadas em relação aos problemas / situações que foram surgindo ao longo do ano lectivo.

Segundo Onofre (1996), a supervisão é *“uma estratégia de formação que implica uma relação entre um professor com experiência e um professor com menos, ou mesmo, sem experiência. O primeiro (...) recolhe e analisa informação sobre as dificuldades aí manifestas pelo segundo, sendo capaz de o aconselhar na adopção de medidas que permitam ultrapassar essas mesmas dificuldades”*.

No que se refere à relação que tive com o Professor Orientador, esta foi de grande cooperação, compreensão e de proximidade, o que permitiu manter um bom clima de trabalho.

Com o objectivo de sinalizar os aspectos a melhorar e de aprender com as boas práticas, penso que as observações de aulas, as reuniões de núcleo de estágio e as reflexões após as aulas, foram ferramentas muito importantes, na medida que permitiram a troca de experiências e de saberes entre todos os elementos intervenientes.

Considero ainda que o profissionalismo, a intervenção e a ajuda prestada pelo orientador, foram uma mais-valia em todo o processo de formação dos estagiários, na medida em que ao longo do estágio pedagógico estes aspectos proporcionaram, elevar a qualidade da sua prestação enquanto professores.

4.4.3. Experiência pessoal e profissional

Este estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, pretendeu dotar os professores estagiários de capacidades ao nível da intervenção pedagógica, com o objectivo de no futuro permitir a estes, conduzirem o processo ensino aprendizagem de forma mais consciente e participativa, indo ao encontro dos interesses e necessidades dos alunos.

Através do estágio pedagógico, adquiri competências ao nível do processo ensino-aprendizagem, que me irão ajudar na prática docente, mas tenho a noção que ainda tenho muito que aprender.

Assim sendo, embora este tenha sido um ano muito exaustivo e cansativo, considero que foi bastante produtivo, não só por tudo o que já referi anteriormente, mas também porque o contacto que tive com o meio escolar foi muito gratificante, nomeadamente com os alunos, orientador, colegas de estágio, com os auxiliares e com os restantes professores.

Julgo ter atingido os objectivos a que inicialmente me propus, quando iniciei o Estágio Pedagógico. Sinto que este foi um ano muito enriquecedor para a minha formação, que fez com que amadurece-se ideias, convicções e preparou-me para

enfrentar novas situações. Embora tenha sentido algumas dificuldades, principalmente no início do ano lectivo, dada a relativa inexperiência da minha parte, superei essas dificuldades através de feedbacks recebidos, após cada aula observada pelo orientador, que me permitiram minimizar e por vezes suprimir algumas dificuldades.

Esta caminhada que agora termina será sempre uma referência para a minha carreira profissional, na medida em que me permitiu adquirir de um vasto leque de conhecimentos que espero vir a utilizar no futuro e que embora me sinta mais apto para o ensino, estou ciente que o meu processo de formação será contínuo.

5. Referências bibliográficas

- Costa, F. et al. (1996). *Formação de Professores em Educação Física – concepções, investigação, prática” - Capítulo 4: A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física*. Lisboa: Universidade técnica de Lisboa – FMH.
- Machado, N. P. (1994) *O estágio curricular na Faculdade de Educação na UFCE*. In: VII ENDIPE.
- Marco Sousa (2010/2011) *Dossier de Estágio*.
- Onofre, M. (1996). *A supervisão pedagógica no contexto da formação didáctica em educação física*. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. et Pestana, C., *Formação de professores de educação física. Concepções, investigação, prática*. Lisboa: Edições FMH: 75-118.
- Petrica, J. (2003), *A formação de professores de Educação Física - Volume 1* Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Pimenta & Lima (2004). *Estágio e Docência*. São Paulo: Cortez.
- Sacristán, J. (1993) *La Evaluación en la Enseñanza*. Madrid: Ediciones Morata.
- Silva, E. et al (2010). *Regulamento de Estágio Pedagógico*. Coimbra, FCDEF – UC.
- Silva, E. et al (2010). *Guia das Unidades Curriculares do 3º e 4º Semestres*. Coimbra, FCDEF – UC.

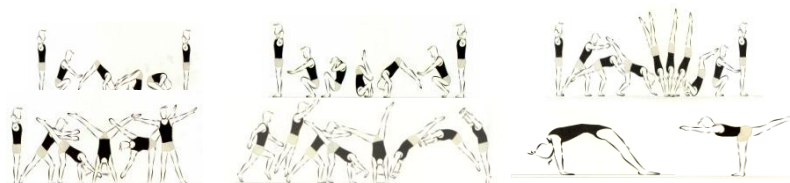
6. Anexos

ANEXO 1 – Protocolo de avaliação inicial

Ginástica de Solo e Aparelhos

Situação A

▪ Em situação de exercício isolado, sem ajuda (excepto no Apoio Facial Invertido), realizam os seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente (engrupado, com saída de pernas afastadas e com saída de pernas unidas), rolamento à retaguarda (engrupado, com saída de pernas afastadas e com saída de pernas unidas), Apoio Facial Invertido (AFI), roda e rodada. Realizam ainda os elementos de flexibilidade e equilíbrio: ponte e avião.



Critérios de avaliação:

Realiza outra habilidade no solo para além dos rolamentos.

Situação B

▪ Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther, o salto de eixo no bock (colocado transversalmente), e o salto entre mãos no bock ou plinto (colocados longitudinalmente).



Critérios de avaliação:

Realiza com correcção os saltos apresentados na situação B.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Avançado;
- Não cumpre os critérios de avaliação da situação B – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação da situação B – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Ginástica

NOME	Ginástica Solo										Ginástica Aparelhos		NÍVEL	
	Rolam. Frente			Rolam. Rectag.			AFI	Roda	Rodada	Ponte	Avião	Salto ao Eixo		Salto entre Mãos
	Eng	PU	PA	Eng	PU	PA								

Legenda: 0 = Não Executa 1= Executa com muita dificuldade 2 = Executa razoavelmente 3 = Executa bem

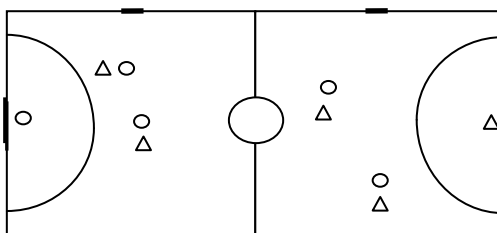
Eng = Engrupado

PU = Pernas Unidas

PA = Pernas Afastadas

Futsal**Situação A**

- Jogo Formal 5x5, utilizam as acções individuais e colectivas, através dos princípios específicos de jogo ofensivo e defensivo.



Crítérios de avaliação:

Ataque

- Desmarca-se abrindo linhas de passe;
- Quando recebe a bola enquadra-se com a baliza;
- Finaliza sempre que tem oportunidade.

Defesa

- Marca o seu adversário directo colocando-se entre este e a baliza;
- Quando o atacante se aproxima da baliza, pressiona.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Futsal

NOME	Acções Individuais Ofensivas				Princípios Específicos do Jogo Ofensivo e Defensivo	Observações
	Passe/Recepção	Condução	Drible/Finta	Remate		

Legenda: 0 = Não Executa 1= Executa com muitas dificuldades 2 = Executa razoavelmente 3 = Executa bem

Natação

Situação A

- Desloca-se, nas técnicas de crawl e costas, através de uma coordenação rudimentar.

Crítérios de avaliação:

- Diferencia as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas;
- Executa com uma velocidade segmentar elevada, mas com pouca eficácia e em curtas distâncias;

- Amplitude dos movimentos encurtada e a trajectória é incorrecta;
- A respiração ou está bloqueada ou não se apresenta com um ritmo respiratório estável.

Situação B

- Nadar uma distância de 25 metros nas técnicas de crawl, costas, bruços e mariposa (técnica de nado não obrigatória), através de uma coordenação elaborada.



Crítérios de avaliação:

- Nadar crawl, costas e bruços coordenando as acções dos membros superiores, inferiores e respiração;
- Realiza as técnicas de crawl, costas e bruços com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras;
- Maior fluidez e capacidade em distâncias superiores;
- Maior constância com o ritmo respiratório e aproximação ao modelo técnico de referência;
- No mergulho, amplitude do voo e corpo perfilado na penetração na água.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Introdução;

- Cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação da situação B – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Natação

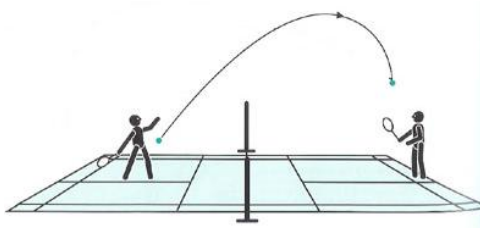
NOME	Crol	Costas	Bruços	Mariposa	Mergulho do Bloco	Nível I	Nível II	Nível III	Média

Legenda: 0 = Não Executa 1= Executa com muitas dificuldades 2 = Executa razoavelmente 3 = Executa bem

Badminton

Situação A

- Jogo de singulares, num campo de Badminton, iniciam o mesmo com serviço e deslocam-se/posicionam-se correctamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos de acordo com a trajectória do volante.



CrITÉRIOS de avaliação:

- Desloca-se para bater o volante, antecipando-se à sua queda;
- Coloca o volante fora do alcance do adversário;
- De acordo com a trajectória do volante opta pelo batimento mais adequado.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível

Introdução;

- Cumpre os critérios de avaliação com dificuldades – Prognostica-se o Nível

Elementar;

- Cumpre bem os critérios de avaliação – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Badminton

Nomes	Deslocamento/Posicionamento*		Acções Técnico-Tácticas*					Nível
	Agilidade/Ritmo	Percepção Espacial	Serviço	Clear	Lob	Amorti	Remate	

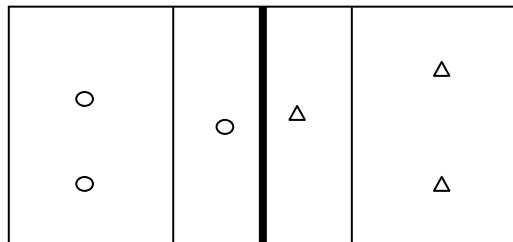
Legenda: 0 = Não Executa 1 = Executa com muitas dificuldades 2 = Executa razoavelmente 3 = Executa bem

* Avaliados em situação de jogo de singulares ou pares, com ou sem campo reduzido, tendo em conta o tamanho, mais ou menos extenso, da turma.

Voleibol

Situação A

- Jogo Reduzido 2x2 ou 3x3, utilizam as acções individuais (serviço por baixo, manchete e passe), tentando manter a bola no ar, dentro do limite de 3 toques por equipa.

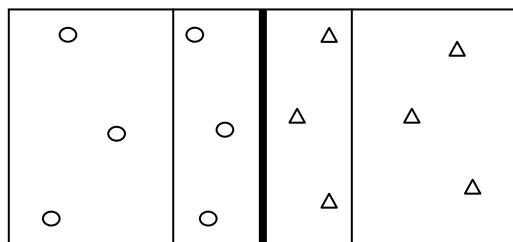


CrITÉRIOS de avaliação:

- Serve por baixo colocando a bola ao alcance do adversário;
- Posiciona-se debaixo da bola e envia-a para cima na direcção dum companheiro;
- Conforme a situação utiliza com correcção o passe por cima ou a manchete.

Situação B

- Jogo Formal 6x6, utilizam as acções individuais e colectivas, através dos princípios específicos de jogo ofensivo e defensivo.



CrITÉRIOS de avaliação:

Ataque

- Serve para zona de difícil recepção;

- Coopera com os companheiros de forma a proporcionar uma boa preparação do ataque;
- Finaliza sempre que tem oportunidade com remate em apoio ou remate em suspensão.

Defesa

- Recebe a bola adequadamente dando continuidade à acção da sua equipa;
- Executa o bloco quando verifica que existe ameaça eminente de remate adversário.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível

Introdução;

- Cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação da situação A e B – Prognostica-se o Nível Avançado.

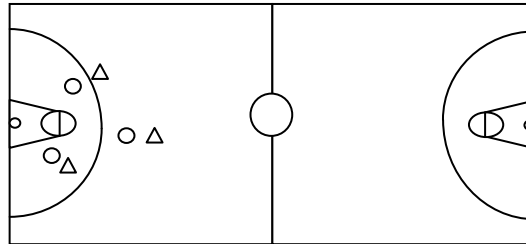
Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Voleibol

<i>Jogo reduzido 2x2 ou 3x3:</i> a1 - Serviço por baixo; a2 - Passe em função da trajectória da bola; a3 - Manchete em função da trajectória da bola.				<i>Jogo Formal 6x6:</i> b1 - Serve por cima ou por baixo para zona de difícil recepção; b2 - Recepção ao serviço; b3 - Remate em apoio; b4 - Remate em suspensão; b5 - Bloco; b6 - Regras básicas e rotação de posições							
N.º	Nomes	2x2 ou 3x3 a1	2x2 ou 3x3 a2	2x2 ou 3x3 a3	6x6 b1	6x6 b2	6x6 b3	6x6 b4	6x6 b5	6x6 b6	Nível
1											
2											
3											

Basquetebol

Situação A

▪ Jogo Reduzido 3x3 em meio-campo, utilizam as acções individuais (passe, recepção, drible, lançamento e posição relativamente ao cesto), tentando cooperar com os companheiros para criar dificuldades ao adversário.

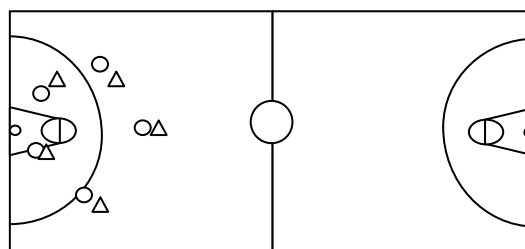


Critérios de avaliação:

- Dribla com a mão adequada controlando a bola;
- Realiza o passe e a recepção sem perder a bola;
- Executa o lançamento adequado relativamente ao seu posicionamento em campo.

Situação B

▪ Jogo Formal 5x5, utilizam as acções individuais e colectivas, através dos princípios específicos de jogo ofensivo e defensivo.



Critérios de avaliação:

Ataque

- Passa e corta em direcção ao cesto, abrindo linhas de passe;
- Quando recebe a bola enquadra-se com o cesto;
- Ocupa o espaço de forma equilibrada proporcionando uma boa preparação do ataque;

- Finaliza sempre que tem oportunidade.

Defesa

- Recupera defensivamente, dificultando o ataque adversário;
- Marca o seu adversário directo colocando-se entre este e o cesto.

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Introdução;

- Cumpre os critérios de avaliação da situação A – Prognostica-se o Nível Elementar;

- Cumpre os critérios de avaliação da situação A e B – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Basquetebol

		<i>Jogo Reduzido 3x3</i>				<i>Jogo Formal 5x5</i>					
N.º	Nomes	Passe/Rec.	Drible	Lançamento	Posição Facial ao Cesto	Passe, corte e reposição	Ocupa espaço de forma eq.	Atitude de tripla ameaça	Recupera def. difícil. acção adv.	Conhecimento das regras	Nível
1											
2											
3											

Atletismo

Situação A:

- Percurso de cerca de 40m com três barreiras como obstáculos a transpor.



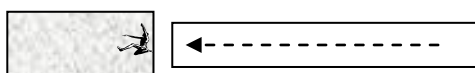
Situação B:

- Salta em altura, com técnica de tesoura ou técnica de fosbury flop.



Situação C:

- Salta em comprimento com chamada na tábua e recepção na caixa de areia.



Situação D:

- Percurso de cerca de 40m de velocidade em linha recta.



CrITÉRIOS de avaliação:

- A – Realiza trajectória rasante às barreiras, mantendo a velocidade e o ritmo de 3 passadas entre obstáculos;
- B – Realiza a técnica de tesoura e ou fosbury flop utilizando quatro a seis passadas de balanço;
- C – Realiza corrida de balanço ajustada e rápida, puxando perna de impulsão para junto da perna livre após a chamada e inclina o tronco à frente na recepção na caixa de areia;
- D – Realiza o percurso com apoios activos da parte anterior do pé, inclinando o tronco à frente, sem desaceleração nítida no final do trajecto;

Prognóstico:

- Não cumpre os critérios de avaliação de 3 das 4 situações – Prognostica-se o Nível Elementar;
- Cumpre os critérios de avaliação. de 3 ou das 4 situações – Prognostica-se o Nível Avançado.

Grelha Modelo de Avaliação Inicial de Atletismo

N.º	Nomes	Barreiras			Salto em Altura		Salto em Comprimento			Velocidade			Nível
		Ritmo de 3 passadas entre barreiras	Manutenção velocidade no trajecto	Trajectória a rasante	Técnica de Tesoura	Técnica de Fosbury Flop	Corrida de balanço ajustada e rápida	Puxa perna de impulsão para junto da perna livre	Inclinação do tronco à frente na recepção	Apoios activos, parte anterior do pé	Inclinação do tronco à frente	Sem desaceleração nítida no final	
1													
2													
3													

Aptidão Física

A avaliação da Aptidão Física será feita através de alguns testes do Programa Fitnessgram. Este baseia-se na concepção de uma aptidão física relacionada com a saúde, cuja avaliação funciona como um elemento motivador para a actividade física, de forma regular. Tem também como objectivo servir de base para a concepção de programas, em grupo e até individualizados, de desenvolvimento, ilustrando, aos alunos, as implicações que a aptidão física e a actividade física regular têm para a saúde.

Aptidão Aeróbia

Vaivém

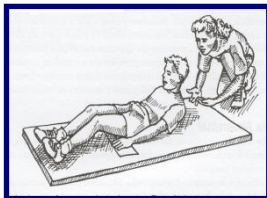
O objectivo deste teste é realizar a determinação indirecta do VO₂máx.

Situação	A
Condições de Realização	2 Grupos de alunos; Aparelhagem; Cd do fitnessgram; Fichas de Registo; Pinos; Campo.
Descrição do Exercício	<p>O Aluno percorre a máxima distância possível numa direcção e na oposta numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto. A velocidade é imposta por sinais sonoros, provenientes de um gravador, onde se encontra um CD gravado com o protocolo do teste.</p> <p>A chegada dos alunos (com um dos pés sobre a linha), a uma das extremidades do percurso, deverá coincidir com o sinal sonoro.</p> <p>O intervalo entre sinais sonoros diminui a cada minuto que passa, terminando o teste com a desistência ou incapacidade do aluno, em manter o ritmo imposto (duas faltas).</p>
Critérios de Avaliação	Ver tabela do Fitnessgram
NA	Não atinge os valores da Zona Saudável
A	Atinge os valores da Zona Saudável

Aptidão Muscular

Abdominais

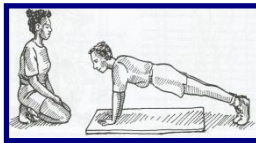
O objectivo deste teste é avaliar a força média.

Situação	A
Condições de Realização	Grupos de 2 alunos; Aparelhagem; Cd do fitnessgram; Colchões.
Descrição do Exercício	<p>Um dos alunos coloca-se na posição de decúbito dorsal, joelhos semi-flectidos, calcanhares apoiados no solo, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo apoiadas no colchão e folha apoiada nas mãos do colega.</p> <p>O outro aluno (observador) coloca a faixa de medida por baixo dos joelhos e à frente dos dedos médios (limite de referência para a realização dos abdominais). O aluno observador coloca-se atrás do executante de modo a poder segurar cabeça e observando possíveis erros de execução e contabilizar as execuções. As execuções incorrectas não devem ser contabilizadas, terminando o teste à segunda falta.</p>
	
Crítérios de Avaliação	Ver tabela do Fitnessgram
NA	Não atinge os valores da Zona Saudável
A	Atinge os valores da Zona Saudável

Extensões de Braços


O objectivo deste teste é avaliar a força de membros superiores.

Situação	A
Condições de realização	Grupos de 2 alunos; Aparelhagem; Cd do fitnessgram; Colchões.
Descrição do Exercício	<p>O aluno encontra-se deitado em decúbito ventral, coloca as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. De seguida deve flectir os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo.</p> <p>Este movimento deve ser repetido o maior número de vezes possível, mas sempre na cadência correcta (uma flexão/extensão cada 3 segundos). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorrecta.</p>
Critérios de Avaliação	Ver tabela do Fitnessgram
NA	Não atinge os valores da Zona Saudável
A	Atinge os valores da Zona Saudável




Senta e Alcança

O objectivo do teste é medir a Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

Situação	A
Condições de realização	Grupos de 2 alunos; Aparelhagem; Cd do fitnessgram; Colchões; Caixa de medição.
Descrição do Exercício	<p>De acordo com as directrizes do Grupo de Educação Física do CEF, este teste é uma adaptação do original senta e alcança, sendo que o aluno, sentado no solo, com membros inferiores e superiores totalmente em extensão, tenta alcançar a ponta de ambos os pés, devendo manter a posição durante pelo menos 4 segundos. Regista-se apenas se o aluno consegue (S) ou não (N) realizar o teste.</p> 
CrITÉrios de Avaliação	Ver tabela do Fitnessgram
NA	Não atinge os valores da Zona Saudável
A	Atinge os valores da Zona Saudável

Flexibilidade de Ombros

Este teste avalia a flexibilidade da região superior do corpo.

Situação	A
Condições de realização	Grupos de 2 alunos.
Descrição do Exercício	Um dos alunos avalia a capacidade do colega alcançar o meio das costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por trás das costas, tentando que os dedos se toquem. 
Critérios de Avaliação	Ver tabela do Fitnessgram
NA	Não atinge os valores da Zona Saudável
A	Atinge os valores da Zona Saudável