

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOÃO MIGUEL AZEVEDO ALCOBIA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Coimbra**  
**2012**

**JOÃO MIGUEL AZEVEDO ALCOBIA**  
**Nº 2004016117**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO SÃO  
MARTINHO JUNTO DA TURMA DO 9ºC NO ANO LETIVO 2011/2012**

Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, sob orientação dos Professores **Francisco Pinto** e **Luísa Mesquita**.

**Coimbra**  
**2012**

Esta obra deve ser citada como:

Alcobia, J. (2012). *Relatório de Estágio*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## RESUMO

A elaboração deste relatório pretende descrever as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico, realizado no Colégio São Martinho no ano letivo 2011/2012, inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Após o término do Estágio Pedagógico é importante realizar uma reflexão e um balanço crítico exposto neste documento. Todo este ano foi repleto de novas experiências e de momentos que marcaram a minha vida enquanto estagiário. Assim, o presente documento será composto por uma descrição do trabalho realizado ao longo do ano letivo e uma reflexão sobre o desempenho que tive enquanto professor estagiário. Na parte inicial pretendo descrever e caracterizar o meio escolar e todas as ferramentas utilizadas para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Vão ser abordadas as várias dimensões pedagógicas inerentes ao estágio, como o planeamento, realização e avaliação. Faço também referência a componente ético-profissional em todo o meu percurso educativo. Posteriormente é realizada uma profunda análise reflexiva de todo o processo de formação, enquadrando os objetivos, enunciando as atividades desenvolvidas, dificuldades encontradas e formas de resolução. Desta forma, espero que este documento revele de uma forma clara e objetiva todo o conjunto de aprendizagens realizadas e as dificuldades vividas ao longo do ano de estágio.

**Palavras-chave:** Formação, Ensino, Aprendizagem e Competências.

## **ABSTRACT**

This report intends to describe the activities developed during the practicum - carried out at Colégio São Martinho in the academic year of 2011/2012 - incorporated in the second year of the master course in Physical Education Teaching at Basic and Secondary Level from the Faculty of Sports Science and Physical Education of the University of Coimbra. Shortly after the conclusion of the practicum year it is extremely important to give it a serious thought and to do a critical analysis such as the one which will be shown in this document. All this year was fulfilled with new experiences and moments that marked my life as a trainee. Therefore this document will be composed of a description of the work carried out through the academic year and a thought on the performance I have had as a trainee. Initially I intend to describe and characterize the school environment and all the material used for the development of the teaching-learning process. Several educational ranges concerning the practicum will be approached such as planning, practice and assessment. I will also make a reference to the ethical-professional component in my whole educational journey. Afterwards a deep analysis of all my training process is accomplished - fitting the aims, naming the developed activities as well as the encountered difficulties and its solutions. Thus, I hope this document reveals in a plain and aim way, the set of accomplished learning and the experienced difficulties through the practicum year.

***Keywords:*** *Training, Teaching, Learning and Skills.*

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	III
<b>ABSTRACT</b> .....	IV
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2. EXPECTATIVAS INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO</b> .....	8
<b>3. REALIDADE ESCOLAR ENCONTRADA</b> .....	9
<b>4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS</b> .....	13
4.1 Planeamento .....	13
4.2 Realização .....	17
4.2.1 Instrução .....	17
4.2.2 Gestão .....	18
4.2.3 Clima/Disciplina .....	19
4.3 Avaliação.....	19
4.4 Componente ético-profissional.....	22
4.5 Justificação das opções tomadas .....	22
4.6 Aprofundamento de tema/problema: A importância do aquecimento nas aulas de Educação Física.....	24
<b>5. REFLEXÃO</b> .....	29
5.1 - Aprendizagens realizadas.....	29
5.2 - Compromisso com as aprendizagens dos alunos.....	30
5.3 - Dificuldades sentidas e formas de resolução.....	31
5.4 - Ética profissional.....	32
5.5 - Questões dilemáticas.....	34
5.6 – Experiência formal e profissional – supervisão pedagógica.....	39
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	37
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	41

*João Miguel Azevedo Alcobia, aluno nº2004016117 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no definido na alínea s do artigo 3º do Regulamento Pedagógico da FCDEF*

## 1. INTRODUÇÃO

O Estágio Pedagógico, disciplina inserida no último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física do Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, assume-se como a conclusão de todo um processo de formação e também como uma etapa fundamental e indispensável de aprendizagem.

Ao longo de todo o meu percurso académico, mais concretamente ao longo do primeiro ano curricular deste mestrado, foram-me transmitidos conhecimentos e experiências fundamentais que fazem agora muito mais sentido, dada a aplicação prática e aperfeiçoamento de todos os conteúdos teóricos que o estágio proporciona. Julgo que um modelo de formação apenas se revela realmente proveitoso, tanto para o formando como para a própria sociedade, na medida em possa dar a oportunidade, neste caso aos estagiários, de terem alguma autonomia e testarem as suas capacidades, bem como melhorar as principais dificuldades.

Terminada esta etapa de formação pessoal, é importante realizar uma síntese geral acerca daquilo que foi realmente o estágio, quais os aspetos mais positivos e os menos positivos. É no fundo um confronto entre as expectativas criadas e a realidade encontrada, assim como um balanço relativo ao grau de consecução dos objetivos que a disciplina encerra e a que me propus a alcançar. Desta forma este relatório procura fazer uma interligação entre tudo aquilo que foi organizado, planeado e realizado no decorrer do estágio, na forma de uma reflexão.

*“O professor de Educação Física é um especialista com um conhecimento científico e pedagógico profundo, um profissional que realiza uma atividade técnica e reflexiva, que atua de uma forma crítica respeitando princípios éticos e morais e que apresenta a disposição e capacidade para continuamente desenvolver e melhorar a eficácia do seu trabalho, perseguindo a dignidade profissional”.* (Carreiro da Costa, 1994: p.124).



## 2. EXPECTATIVAS INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO

O estágio pedagógico começou com enorme expectativa particularmente no que diz respeito à ideia de profissionalização e competência. Isto é, esperava que o estágio servisse fundamentalmente como um aspecto fundamental de formação, para que eu pudesse evoluir e adquirir todas as competências específicas para um futuro desempenho profissional.

Um dos aspectos que se assumia como um grande desafio era pôr em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do primeiro ano de formação, através da prática docente, com a ajuda dos orientadores de estágio, colegas de núcleo e restante grupo docente. Evoluir e melhorar no decorrer do processo de ensino-aprendizagem era a maior de todas as minhas expectativas.

Para além dos aspectos pedagógicos, enfrentei o estágio e planeei o meu trabalho para que esta experiência me proporcionasse, através da integração numa escola, um determinado grau de autonomia na realização de inúmeras tarefas, não só no âmbito da lecionação mas também em outras vertentes como a organização de atividades ou relacionamento com outros professores e com os próprios alunos. Assim, esperava também ficar a conhecer melhor o funcionamento interno do colégio, compreender melhor a escola enquanto uma organização hierarquizada.

## 2. REALIDADE ESCOLAR ENCONTRADA

### A escola e os recursos materiais

Aquando da escolha do Colégio São Martinho para realizar o meu estágio pedagógico, não tinha ainda uma ideia formada acerca da realidade da mesma. Fiz a minha escolha tendo em conta que a escola se situava nas proximidades da cidade de Coimbra. Para além deste aspeto, o facto de conhecer o professor Cláudio Pedrosa, docente no Colégio, e de este me ter falado positivamente do clima e bom ambiente, levou a que optasse por escolher o Colégio São Martinho.

Relativamente aos espaços desportivos disponíveis, o Colégio São Martinho apresenta boas condições espaciais para a prática da Educação Física, permitindo a leção de uma grande diversidade de modalidades. A existência de recursos materiais, quer em quantidade, quer em qualidade, revelou-se um fator potenciador para a intervenção pedagógica. Assim, o Colégio disponibiliza três polidesportivos, sendo um deles coberto e com capacidade para abordar modalidades como futsal, andebol, voleibol, atletismo, badminton, ténis, entre outras. Nos restantes campos, um tem duas tabelas de basquetebol e é essencialmente destinado à prática dessa modalidade, enquanto o outro é um polidesportivo reduzido com capacidade para lecionar unidades didáticas de futsal, andebol ou voleibol.

Além destes espaços existe um ginásio equipado com materiais gímnicos, uma parede de escalada artificial de duas vias de 6 metros e com espaço para a modalidade de voleibol, ténis de mesa, badminton e palco para danças.

No exterior dispomos de uma pista com cinco corredores de 40 metros destinados ao atletismo e três mesas exteriores de ténis de mesa.

### O corpo docente

O Colégio São Martinho possui um grande número de professores com uma vasta experiência profissional, aos quais reconheço largamente competência e profissionalismo, o que lhes concede um estatuto e por vezes uma postura pouco recetiva, o que dificulta a inserção de novos elementos.

No primeiro dia em que estive na escola, e que tive o primeiro contacto com o ambiente que nesta se vivia, apercebi-me que existia sem dúvida um clima agradável e de boa disposição. Não consegui, como é óbvio, conhecer todos os professores e conviver de forma direta com estes mas, e julgo que esse é o aspeto mais importante, senti-me integrado e bem recebido na escola desde o primeiro dia de estágio. De todo o corpo docente, foi com a Direção da escola que estabelecemos menos contacto. Para além do dia da receção, apenas nos apresentámos junto dos elementos da Direção para apresentar e aprovar as atividades dinamizadoras e rubricar documentos.

Em relação aos auxiliares de ação educativa, que embora não façam parte do corpo docente quero deixar o meu apreço a todos aqueles que sempre se dirigiram a nós com a maior cordialidade, demonstrando inteira disponibilidade para ajudar no que fosse necessário.

#### O Departamento de Educação Física

O departamento de Educação Física do Colégio São Martinho é constituído por três professores de Educação Física e por três estagiários. Embora sendo estagiários, sempre nos consideraram como elementos ativos nas reuniões de grupo, sentindo que houve uma boa integração, bem como um grande esforço por parte dos restantes professores para que esta fosse o mais positiva possível. O acolhimento, apoio e entreaajuda dos professores do grupo revelou-se fundamental para o correto desenvolvimento das nossas tarefas bem como para o crescimento profissional.

#### O professor orientador da escola

A Professora Luísa Mesquita, aquando do primeiro contacto, pareceu-me desde logo ser uma pessoa acessível e com uma personalidade demarcada. Um dos principais aspetos que referiu foi o de que estaria sempre disponível para ajudar e esclarecer qualquer tipo de dúvida, não só no horário previsto para o Estágio Pedagógico mas quando fosse necessário.

Adaptámo-nos com facilidade ao seu método de trabalho, com base na descoberta acompanhada, nunca se tendo servido da sua posição de orientadora para impor as suas regras ou formas de trabalho. Aliás, este tornou-se um aspeto positivo, pois tínhamos de ser nós a colocar as nossas dúvidas, a querer saber mais, aprendendo com os nossos erros, e encontrar as possíveis soluções/estratégias para combater as nossas dificuldades, fomentando assim uma pesquisa constante.

Ao longo do ano, a orientadora deu-nos total liberdade na escolha das estratégias a utilizar nas aulas. Demonstrou ser uma professora experiente, com um excelente relacionamento com os alunos e consciente das dificuldades inerentes ao controlo da turma.

Relativamente às observações e críticas feitas às nossas aulas, foram bastante pertinentes e úteis, contribuindo para a nossa progressão na atividade docente.

É graças a este tipo de colaboração e intervenção sistemática que devo a minha progressão e o nível atual em que me situo, pois julgo que de outra forma não o teria conseguido, pelo menos tão eficazmente.

Por último, não poderia deixar de referir que a professora, para além da sua função pedagógica, se revelou sempre como uma amiga e uma colega, sem que isso pusesse em causa da nossa parte, e falo pessoalmente, alguma falta de respeito ou abuso de confiança. O clima vivido foi sempre o melhor.

Considero que o acompanhamento da Professora Luísa Mesquita não poderia ter sido mais positivo e eficaz para a minha aprendizagem e evolução enquanto futuro docente.

O professor orientador da faculdade

O Professor Francisco Pinto revelou-se disponível e atencioso desde o primeiro contacto, sempre disposto a ajudar ou a esclarecer qualquer dúvida.

Se por um lado a intervenção e acompanhamento do orientador da escola se fez sentir mais na parte prática, o professor orientador da faculdade complementou esse acompanhamento ao dar uma ajuda preciosa. As suas críticas construtivas foram sempre acompanhadas de alternativas para corrigir os aspetos menos

positivos das aulas, de modo a que aula após aula conseguisse melhorar a minha intervenção pedagógica.

### O núcleo de estágio

O núcleo de estágio constituído pelos colegas, Fábio Valente e Maria Pedro tentou sempre cooperar da melhor forma com todo o tipo de trabalho para o Estágio Pedagógico.

Apesar de termos personalidades bem diferentes, fomos sempre unidos e conseguimos criar um clima positivo e de respeito mútuo. Todos os debates que tivemos e críticas que referimos acerca de cada colega, foram sempre diretas e sinceras em prol do grupo. Em certos momentos as nossas opiniões divergiram, contudo após dialogar acabámos sempre por alcançar um juízo consensual.

### A turma do 9ºC

A cada estagiário foi atribuído uma turma, escolhida pela orientadora da escola, com o intuito de selecionar a que melhor se adequasse ao perfil de cada um de nós. Deste modo, foi-me atribuída a turma do 9ºC, constituída por 25 alunos (12 rapazes e 13 raparigas), um pouco irrequietos e barulhentos. Logo, esperava-se uma forte capacidade de liderança e principalmente de paciência e determinação da minha parte.

No início do ano, tentei desde logo impor-me de modo a obter o controlo total da turma. Foi de extrema importância combater esta dificuldade o mais cedo possível, pois este aspeto era determinante para o desenvolvimento da aula. Nesta turma, principalmente os rapazes eram muito distraídos, e por vezes pouco pertinentes tanto entre colegas, como para com os professores e funcionários.

O comportamento da turma foi encarado como um teste à capacidade de gerir o grupo. Contudo, ao longo do ano, este aspeto foi aperfeiçoado chegando ao final do ano sem problemas desta natureza.

## 4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

### 4.1 Planejamento

Para Moretto (2007), planejar é organizar ações. Essa é uma definição simples mas que mostra uma dimensão da importância do ato de planejar, uma vez que o planejamento deve existir para facilitar o trabalho tanto do professor como do aluno. O planejamento deve ser uma organização das ideias e informações.

O planejamento do ensino é um dos trabalhos cruciais desta batalha que é o estágio pedagógico, e ao mesmo tempo, um dos mais exigentes. Este tem um papel muito importante pois todas as ações pedagógicas são encadeadas de modo a conseguir o melhor resultado no final do processo ensino-aprendizagem. Deste modo, planificar a educação e a formação, é planejar as componentes do processo de ensino-aprendizagem nos vários níveis da sua realização; significa aprender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas essenciais das tarefas e processos pedagógicos. Este encadeamento é realizado no início do ano letivo através da construção de um documento global, ou conjunto de documentos, que consistirá numa planificação realista da intervenção educativa, reunindo toda informação necessária a ter em conta no desenrolar do ano letivo. Este pode assim ser definido como um conjunto de instrumentos fundamentados nos conhecimentos científicos, adaptado à realidade do meio, da Escola e dos alunos da turma desenhando, assim, um plano de ação. (Bento, 2003)

No que diz respeito ao planejamento é de salientar a importância de um conjunto de instrumentos que facilitem o trabalho do professor, de maneira a que seja possível tornar claro o processo pedagógico e a adaptar os recursos às finalidades. Deste modo, aquando da realização desse mesmo planejamento, foi elaborado um conjunto de documentos, que assumiu extrema importância na lecionação das nossas aulas, como a caracterização da escola, o planejamento geral do Departamento Curricular e caracterização específica da turma.

Assim, poderão ser melhor delineados e fundamentados documentos como o plano anual de turma e as unidades didáticas, que por sua vez servem de base para a construção dos planos de aula, documentos de apoio e reflexões críticas das aulas.

## Caracterização da escola

A caracterização da escola é o primeiro passo no sentido de se contextualizar e ficar a conhecer melhor as características específicas da mesma. Conhecer as principais referências históricas da escola, quais as condições que oferece, de que forma se constituem e articulam os seus órgãos de gestão e como funciona toda esta organização hierárquica e específica.

Inicialmente foi realizada a pesquisa documental necessária à construção do documento, nomeadamente do Regulamento Interno e Projeto Educativo, de forma a conhecer a estrutura e normas de funcionamento escolar. Seguidamente, foquei a sistematização dos espaços de Educação Física, procurando aferir as possibilidades e limitações que tínhamos no planeamento das aulas. Após a análise destes dados foi construído o documento que permitiu o contacto consciente com o espaço onde iríamos desenvolver as nossas funções.

## Caracterização da turma

Se a caracterização da escola é o primeiro passo no sentido de a conhecer, a caracterização da turma é sem dúvida o passo inicial para se ficar a conhecer um pouco mais acerca da realidade da turma e das características individuais de cada um dos seus alunos.

Através da aplicação de um questionário na aula de apresentação, obtive um leque variado de informações sobre o agregado familiar, passado escolar, preferências e gostos, relação com a prática da Atividade Física, hábitos, saúde, entre outros, que permitiu retirar algumas conclusões. Todos estes aspetos se revelaram fundamentais, na medida em que permitiram adequar as aprendizagens e conduzir o processo de ensino. É fundamental que o professor tenha um bom conhecimento dos seus alunos, do contexto em que estes se inserem e das condições que lhes são proporcionadas, de modo a poder intervir de forma consciente, justa e adequada.

## Plano anual

Segundo Bento “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino” (Bento, 2003, p. 67).

O documento Plano Anual engloba um conjunto de informação de extrema importância e utilidade, que nos prepara para o trabalho a desenvolver durante o ano letivo, guiando-nos ao longo deste. Foi a partir deste documento que foram elaborados todos os outros e que dizem respeito ao ensino-aprendizagem. No plano anual está inserida a caracterização da escola e da turma, bem como que a adaptação e distribuição dos conteúdos a abordar, tendo em conta todos os recursos disponíveis. Estão ainda discriminados alguns aspetos como a organização escolar, legislação, competências gerais, adaptação dos programas e critérios de avaliação vigentes.

## Unidades Didáticas

As unidades didáticas foram elaboradas com base no plano anual e tendo em conta a especificidade da informação recolhida no processo de avaliação inicial da mesma. Uma vez que o núcleo de estágio tinha turmas de 3º Ciclo e iria abordar as mesmas modalidades, concordamos em criar Unidades Didáticas conjuntas, fazendo uma clara adaptação ao nível da turma em questão. Procuramos em todas as unidades planear de forma coerente e objetiva as aulas que iríamos lecionar, pois julgo que só assim se pode partir para a lecionação. As decisões de ajustamento, que eventualmente tenham ocorrido, foram à *posteriori* assinaladas e explicadas no respetivo relatório final de cada modalidade.

Para garantir uma certa uniformidade de critérios e de organização, optámos por redigir todas as unidades com base no mesmo modelo, onde incluí aspetos como: introdução, resenha histórica, aspetos técnicos/táticos, objetivos, estratégias, extensão e sequência de conteúdos, avaliação, progressões pedagógicas e respetiva bibliografia.

Gostaria de dar algum ênfase à extensão e sequência de conteúdos, por se tratar de uma etapa fundamental de planeamento sem a qual com certeza não existirá o critério, método e organização desejados.



## Planos de aula

*“É a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido num dia letivo. (...) É a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem”.*(Piletti, 2001, p.73)

Os planos de aula são sem dúvida documentos fundamentais e indispensáveis para uma boa preparação, estruturação e organização da aula, estes aspetos irão certamente refletir-se na dinâmica com que esta se irá desenvolver.

O modelo de plano adaptado pelo núcleo foi realizado por nós e posteriormente aprovado pela professora orientadora, que corrigiu e reformulou alguns aspetos. Pensámos acima de tudo em elaborar um plano simples e prático, que não tivesse demasiada informação nem que se revestisse de muitas burocracias. Assim, para além da informação essencial como o nome do professor, número da aula, objetivos, tema da aula, recursos, entre outros, contém todas as questões apresentadas nas unidades didáticas: objetivos gerais, objetivos específicos/conteúdos, descrição das tarefas/organização, componentes críticas/critérios de êxito. A constituição dos grupos, as componentes críticas a privilegiar e os critérios de êxito são pormenores que podem elevar a qualidade da aula a um nível superior.

Existiram situações em que foi necessário proceder a decisões de ajustamento na aula. Depois de detetar o erro, o que nem sempre é fácil com tão pouco tempo de experiência, procurei ser criativo na resolução dos problemas, sem nunca esquecer os objetivos inerentes aos exercícios.

Penso que o objetivo foi alcançado, e que os planos foram adquirindo cada vez mais qualidade com a ajuda e colaboração da Professora Orientadora Luísa Mesquita.

No final de cada aula lecionada, realizei um relatório sucinto, que apresenta o balanço da mesma, avaliando a forma como esta decorreu e a minha prestação, para que na aula seguinte houvesse sempre uma sugestão e aspetos a melhorar.

## **4.2 Realização**

### **4.2.1 Instrução**

#### Instrução inicial

A instrução inicial foi um aspeto onde senti no princípio algumas dificuldades. A instrução inicial é indispensável para o sucesso da aula, o que me levou a esforçar ao máximo para corrigir alguns aspetos e alcançar rapidamente um discurso objetivo e sintético, onde fossem rapidamente resolvidos os aspetos burocráticos (controlo de presenças e registo de faltas), bem como o modelo e os objetivos centrais da aula. Procedi também a uma revisão geral de conteúdos e questionamento dos alunos.

#### Condução da aula

Tentei organizar sempre as situações de aprendizagem para que não existissem percalços no decorrer da aula. Assim, organizei as atividades no espaço de forma a ter uma perceção global e um controlo geral da turma, e expliquei a matéria de forma objetiva e direta, recorrendo à demonstração gradual das componentes críticas de cada conteúdo a exercitar utilizando várias vezes alunos para o efeito, auxiliares de ensino como imagens ou vídeos, que julgo terem contribuído para a aprendizagem dos alunos. No decorrer das aulas recorri muitas vezes a paragens oportunas para explicar, questionar ou reforçar alguns aspetos.

#### Qualidade dos feedbacks

A capacidade de intervenção em termos de feedbacks foi uma das áreas onde, no geral, eu e os colegas sentimos mais dificuldades no início. À medida que as aulas iam decorrendo, fui ficando cada vez mais interventivo e apercebi-me que essa é a única forma de contribuirmos ativamente para o sucesso e aprendizagem dos alunos. O feedback foi uma das áreas onde o professor orientador mais insistiu. A frequência, pertinência e diversidade de feedbacks foram aspetos em que fui melhorando sucessivamente, com a ajuda também do feedback dos professores orientadores e colegas de estágio.

## Conclusão da aula

Tentei terminar sempre as minhas aulas de um modo tranquilo e progressivo, respeitando o próprio objetivo desta fase final da aula – retorno à calma. Foram sempre realizados, no final de cada aula, exercícios de alongamento muscular e, uma conversa final em que os alunos intervinham, onde eram referidos os principais aspetos da aula e elaborada a extensão e sequência de conteúdos, fazendo assim a transição para a aula seguinte.

### **4.2.2 Gestão**

#### Gestão do tempo

A gestão da aula foi de um modo geral muito boa, tentei sempre implementar rotinas de aula para otimizar as transições, com o objetivo de aumentar ao máximo os tempos de empenhamento motor. Organizei sempre a aula e os materiais com alguma antecedência e consegui controlar os tempos de exercitação conforme o plano de aula. Tive, por vezes, de proceder a algumas decisões de ajustamento mas que nunca afetaram a dinâmica e o desenvolvimento da aula.

#### Organização/transição

Com o decorrer do ano letivo, julgo que a organização das aulas decorreu da melhor forma, houve uma grande evolução, os aspetos que necessitei de melhorar foram as transições, criando rotinas estruturadas para que estas fossem o mais fluentes possível. Sinto que, com o correto planeamento da aula e tendo em conta todos os pormenores de organização foi desenvolvido um bom trabalho, otimizando o tempo da aula tendo em conta todos os recursos existentes.

### 4.2.3 Clima/Disciplina

#### Controlo da turma

O controlo da turma foi um aspeto alcançado na sua plenitude. Nas primeiras aulas, logo no primeiro contacto que tive com os alunos, entendi que estes eram concentrados, empenhados, e com alguma apetência para a Educação Física, contudo eram um pouco irrequietos. Não existiu nenhum episódio de indisciplina durante o ano ou qualquer outro aspeto negativo relevante e o clima das aulas foi sempre muito agradável.

#### Comunicação

O controlo eficaz da turma que consegui assegurar, ajudou-me também no processo de comunicação. Julgo que fui melhorando sucessivamente e que em todas as aulas me fiz entender, colocando sempre a voz num tom audível e explicando corretamente os conteúdos a transmitir. Carreiro da Costa (1994), refere que *“ professores mais eficazes proporcionavam mais instrução aos seus alunos, ilustrando através de demonstrações o que diziam e, ainda, tendiam a fornecer maior número de feedbacks apropriados, do que a média geral”*.

A criação de um clima positivo está em grande parte dependente do entusiasmo do professor e dos alunos no decorrer da aula. Contribuem de igual modo para a criação de um bom clima a disponibilidade e a forma humana e afetuosa com que o professor se relaciona com os seus alunos. O relacionamento com os alunos foi crescendo ao longo do ano, tentei relacionar-me fora do contexto de aula, nos intervalos ou em atividades do Colégio, para ter mais confiança por parte dos alunos e perceber os problemas de cada um e da turma. Estes pequenos aspetos conduzem a um bom relacionamento entre alunos e professor, o que facilita em muito o processo de comunicação.

### 4.3 Avaliação

No contexto da Educação Física, tal como nas outras áreas do saber, a avaliação assume uma importância fundamental no que diz respeito ao processo de

ensino-aprendizagem. É então necessário que enquanto estagiários possamos aperfeiçoar e refletir acerca deste processo complexo e indispensável.

É um sistema que serve não só de orientação para os alunos e como principalmente para os professores, nele está inerente a verificação do alcance das metas e objetivos educativos estabelecidos para o ano letivo. É indispensável à regulação do processo de Planificação, Realização e Avaliação, onde são avaliados os desempenhos que conduzem à obtenção dos objetivos previamente delineados. Existem três tipos de avaliações que compõem todo este sistema de avaliação. Seguindo a linha de pensamento de Bloom, Hastings e Madeus (1971), que definem os três tipos de avaliação abordados como uma preparação inicial para a aprendizagem, uma verificação da existência de dificuldades por parte do aluno durante a aprendizagem e o controlo sobre se os alunos atingiram os objetivos fixados previamente, representam respetivamente a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

#### Avaliação Diagnóstica

A avaliação inicial prende-se com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, sendo para isso necessário escolher objetivos ambiciosos mas consumáveis, que se constituam como um desafio à superação das dificuldades dos alunos e à elevação das suas capacidades.

Esta avaliação foi sempre realizada no início de cada unidade didática, sendo que foi a partir desta que planeei as unidades. Primeiramente foi sempre realizada uma avaliação direta através de uma grelha que foi depois analisada e da qual resultou um relatório onde constavam as principais dificuldades e aspetos mais consolidados. Após este relatório foi elaborada a avaliação prognóstica, onde se referiam quais os conteúdos a abordar e o porquê dessas escolhas. A maior dificuldade com que me deparei foi a de avaliar todos os conteúdos referidos nas grelhas, mas esse aspeto foi sendo melhorado, também à medida que fui conhecendo melhor os alunos.

## Avaliação Formativa

A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução, tratando-se de um instrumento para se conseguir sucesso na aprendizagem.

*“ A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume carácter contínuo e sistemático e visa a regulamentação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação....”* (Despacho Normativo n.º 1/2005).

Esta avaliação permite-nos adotar atempadamente, medidas de correção ou introduzir estratégias alternativas que permitem que alunos com dificuldades recuperem terreno perdido.

Durante todas as aulas os alunos foram sendo observados, sendo que essas observações se foram convertendo em registos específicos e que podem ser consultados nas grelhas de avaliação formativa. Desta forma fui adaptando os objetivos, bem como as situações de aprendizagem, à realidade e ao nível evolutivo de cada aluno. Os alunos foram também várias vezes questionados e realizaram ainda uma ficha de avaliação de conhecimentos, que se revelou positiva e com um ótimo potencial de aprendizagem.

## Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa foi sempre realizada no final de cada unidade didática, seguindo os critérios de avaliação e os mesmos instrumentos da avaliação inicial, tendo também uma forte influência da avaliação formativa. Com esta avaliação foi possível classificar o aluno face ao seu desenvolvimento ao longo da unidade didática, tendo em conta os conteúdos abordados e os objetivos traçados. Algumas das aulas de avaliação tinham como objetivo uma observação mais pormenorizada, no sentido de esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem surgir relativamente ao desempenho dos alunos, bem como dar-lhes mais uma oportunidade de melhorar a prestação apresentada ao longo da unidade didática em questão.

Para a avaliação final de período, o grupo de Educação Física dispunha de uma grelha com todos os parâmetros da avaliação e respetiva percentagem. Nestes

registos eram colocadas todas as avaliações efetuadas de modo a obter um nível quantitativo.

#### **4.4 Componente ético-profissional**

Em relação à componente ético-profissional, tentei desenvolver da melhor forma as minhas funções, com responsabilidade, empenho e disponibilidade, procurando sempre aperfeiçoar e crescer pessoal e profissionalmente.

Encarei com grande responsabilidade os meus deveres, procurei estar certo e atualizado acerca dos conteúdos a lecionar nas aulas, mantive pesquisas constantes no que diz respeito às modalidades lecionadas, esclarecendo as minhas dúvidas com a orientadora, bem como com colegas e amigos que lecionam a disciplina há alguns anos, de modo a poder proporcionar aos alunos um ensino de qualidade.

Apesar de ter um horário preenchido, e de conciliar o estágio pedagógico com outras atividades profissionais, considero que mostrei sempre disponibilidade, tanto no que diz respeito às tarefas associadas à vida escolar, como aos alunos, nas suas diversas solicitações. De igual modo, no que diz respeito ao trabalho em equipa, assumindo-o como uma responsabilidade minha enquanto membro do grupo, promovendo e dinamizando construtivamente o trabalho a desenvolver, bem como cultivando o respeito mútuo e a boa relação entre os elementos do núcleo. Houve sempre a preocupação de ter a conduta mais apropriada perante os professores, alunos, encarregados de educação e funcionários.

#### **4.5 Justificação das opções tomadas**

O processo de ensino-aprendizagem é mais eficiente, quanto melhor e mais pormenorizado for o planeamento efetuado, direcionado às necessidades específicas de cada turma. Como tal, houve a necessidade primária de elaborar no início do ano letivo o Plano Anual de Turma. Este documento serviu de base para toda e qualquer planificação que foi efetuada para esta turma, desde a caracterização da escola e do meio envolvente, à calendarização das aulas a

lecionar em cada período, à rotatividade e disponibilidade de espaços disponíveis para a realização das aulas de Educação Física ao longo de todo o ano letivo, bem como a escolha e distribuição das Unidades Didáticas a lecionar condicionadas pelas questões espaciais e materiais impostas no início do ano.

A definição, sequência e duração das matérias a abordar ao longo do ano letivo ficou ao cargo do grupo de Educação Física, devido ao sistema de rotatividade implementado para a gestão dos espaços.

Em todo o processo de ensino-aprendizagem a avaliação inicial foi determinante, pois foi através dela que foram delineadas estratégias adequadas para que os alunos alcançassem sucesso. Deste modo, elaborei uma grelha de registo de competências iniciais a verificar nos alunos para uma determinada modalidade. Através da análise dos dados recolhidos, coube-me a função de adequar o que está discriminado nos Programas Nacionais de Educação Física ao real nível de aptidão demonstrado pelos alunos. O passo seguinte foi a elaboração da Extensão e Sequência de Conteúdos que, condicionada pelo número efetivo de aulas a lecionar, representou um documento orientador, não estanque e sujeito a alterações. Esta organização das aulas assumiu também um carácter lógico de encadeamento de ações técnico-táticas, desde as mais básicas, assimiladas e exercitadas em situação critério, até à aplicação destas em situações jogadas de forma reduzida e/ou condicionada culminando na situação real de jogo, no caso dos desportos coletivos.

Ao longo do ano, concretamente na parte prática, ao abordar as matérias tive de tomar decisões em relação aos grupos de trabalho. Para as modalidades individuais e coletivas, privilegiei estratégias diferentes, pois a turma apresentava uma significativa heterogeneidade em todas as modalidades.

Assim, nas modalidades coletivas verificou-se que um grupo de alunos, maioritariamente rapazes apresentava um desenvolvimento motor superior aos restantes elementos. Para estas modalidades, na maioria das aulas optei por realizar um trabalho diferenciado em que as tarefas eram iguais para todos os alunos, mas realizado em grupos homogêneos, com níveis de desenvolvimento idênticos e com condicionantes diferentes para os dois níveis. Nas modalidades de carácter individual, optei ao longo de todas as aulas por trabalhar com grupos heterogêneos. A heterogeneidade destes grupos fez com que os alunos que



possuíam um melhor desempenho ajudassem os alunos com mais dificuldades, assumindo o papel de agentes de ensino.

Na formação destes grupos, aliado às capacidades técnicas de cada um foi tida em conta a relação que os alunos tinham uns com os outros, e o seu comportamento, de modo a distribuir potenciais focos de distração.

Após cada aula, recorri à elaboração de uma reflexão pormenorizada da mesma, que englobou todos os campos de intervenção pedagógica, como organização, clima e gestão, até à evolução dos alunos, concluindo daí o sucesso ou insucesso das metodologias e estratégias por mim aplicadas na aula e possibilitando a correção de forma a proporcionar sempre um maior rigor às aulas, tendo como prioridade máxima o compromisso das aprendizagens dos alunos.

O culminar de todo este processo surge com o momento da Avaliação Sumativa, onde é feito um balanço geral das aprendizagens e evoluções dos alunos desde o momento da avaliação inicial até ao final da Unidade Didática. Foi feito um ponto de análise entre as estratégias e metodologias adotadas e o sucesso da planificação e aplicação destas no contexto real da turma ao nível dos domínios psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo.

#### **4.6 Aprofundamento de tema/problema: A importância do aquecimento nas aulas de Educação Física**

##### Introdução

Este estudo visa abordar uma temática inerente ao estágio pedagógico, com o intuito de otimizar a qualidade das minhas aulas e realçar a importância da parte inicial da aula. Deste modo, decidi abordar a importância do aquecimento nas aulas de Educação Física. Na elaboração dos planos de aula ao longo do estágio, deparei-me muitas vezes com a indecisão de como deveria ser a parte inicial da aula, deste modo procurei encontrar algumas respostas para estas questões de modo a perceber melhor como podemos rentabilizar a parte inicial da aula com um aquecimento adequado e de qualidade. Este deve ser ou não específico, isto é, estar diretamente relacionado com os conteúdos a abordar na parte fundamental da aula, tocando em alguns temas implícitos na Unidade Didática que estamos

ensinar? Porquê? Quais as vantagens? Deve ser composto maioritariamente por exercícios analíticos, sem oposição ou com oposição? Ou situações de jogos reduzidos, lúdicos, cooperativos, competitivos, estando o mais próximo possível de uma situação real de jogo ou que se aproxime ao máximo do objetivo específico da aula?

## Fundamentação

Entende-se por aquecimento todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treino ou para a competição, cuja intenção é a obtenção do estado funcional ideal orgânico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa contribuindo para a prevenção de lesões (Weineck, 2003). Para McArdle, W. D. et al (2003), o aquecimento é a primeira parte da atividade programada da sessão de treino ou competição.

O aquecimento geral deve ser ativo, não muito intenso, envolvendo principalmente os músculos que serão utilizados durante os exercícios. O aquecimento específico ativo dá continuidade ao aquecimento geral ativo.

O aquecimento geral ativo possibilita um funcionamento mais dinâmico do organismo como um todo, cuja realização mobiliza grandes grupos musculares. Já o aquecimento específico consiste em exercícios específicos para uma dada atividade ou modalidade desportiva, visando grupos musculares mais selecionados, provocando uma redistribuição de sangue que se encontra em grande percentagem retido no trato gastrointestinal, de modo a favorecer maior irrigação da musculatura a ser recrutada, suprimindo-a com mais oxigénio e possibilitando alcançar uma temperatura ideal (Weineck, 2003).

O aquecimento deve ser progressivo e gradual e proporcionar intensidade suficiente para aumentar a temperatura muscular sem ocasionar fadiga, nem reduzir as reservas de energia.

Se o objetivo do aquecimento é a preparação para a competição ou para a prática, a estrutura desta fase inicial do treino ou competição varia entre as diferentes modalidades, sendo que os mesmos têm características específicas

relativas aos atletas e à modalidade. Estas necessidades devem ter em conta os requisitos fisiológicos e biomecânicos da exigência do desporto.

Enquanto o aquecimento está tradicionalmente focalizado no sistema de energia e nos aspetos musculares dos processos fisiológicos, as implicações neuromotoras do aquecimento têm muitas vezes sido negligenciadas.

Para uma ótima eficácia, um aquecimento deverá proporcionar uma estimulação orientada para todos os aspetos do desempenho. Gambetta (2007), argumenta que a estimulação do sistema nervoso é a parte mais importante do aquecimento.

Tendo em conta os aspetos intervenientes no aquecimento, podemos citar alguns fatores que produzem mudanças fisiológicas nos atletas. Os fatores endógenos e os exógenos:

Fatores Endógenos (capacidades inatas) Weineck, 2003.

Idade - o tempo de aquecimento, bem como a intensidade do mesmo varia conforme a idade, quanto mais velho o atleta, mais cuidadoso, gradual e mais longo deve ser o aquecimento, pois a musculatura de atletas de idades mais avançadas são mais suscetíveis a lesões. (diminuição da elasticidade muscular com o decorrer dos anos).

Nível de Treino - o estado atual que se encontra o atleta também deve ser levado em conta no planeamento do aquecimento, pois os atletas pouco treinados correm maior risco de lesões por fadiga muscular

Nível Psicológico - o estado motivacional de cada atleta interfere diretamente na eficácia do aquecimento e pode ser determinante na realização de um bom aquecimento e conseqüentemente no seu desempenho no decorrer do treino.

Fatores Exógenos (condições ambientais) Weineck, 2003.

Período do Dia - pesquisas mostraram que a capacidade física aumenta durante o dia. Portanto quando realizado pela manhã o aquecimento deve ser lento e gradual, pois o pico de temperatura média dos dias está situado em redor das 15h00.

Temperatura do Ambiente - devemos estar atentos às temperaturas dos locais onde realizamos aula. O volume e a intensidade do aquecimento devem ser

inversamente proporcionais a temperatura local. Como citado anteriormente no decorrer do dia, no período de pico de temperatura, o aquecimento deve ser reduzido.

## Conclusão

De um modo geral o docente deve procurar dar um caráter dinâmico e lógico aquando da estruturação das aulas, de modo a que os exercícios utilizados na parte inicial da aula estejam já em concordância com os exercícios a serem utilizados no início da fase fundamental.

Relativamente ao tipo de aquecimento, a meu ver existem alguns fatores que condicionam a sua aplicação, pois questões como a duração das diferentes partes da aula, a opção pela aplicação de exercícios maioritariamente analíticos ou situações jogadas de cooperação-oposição (jogos lúdicos e/ou pré-desportivos) para as diferentes partes da aula e até a seleção e aplicação de exercícios para a parte inicial da aula – nomeadamente o aquecimento, estão condicionadas por diversos fatores um deles prende-se com o facto da época do ano na qual nos encontramos (frio ou calor), que poderá condicionar a escolha dos exercícios para o aquecimento bem como a duração do mesmo. Um outro prende-se com o momento da Unidade Didática no qual nos encontramos, possibilitando ou não a opção por exercícios maioritariamente analíticos ou situações jogadas que permitam aos alunos uma real exercitação do que é solicitado, concorrendo para o objetivo específico do próprio exercício. Ainda um outro fator, que no meu entender, pode ser o mais condicionante de todos, prende-se com as características específicas que cada turma apresenta, bem como as características individuais de cada aluno pertencente a essa mesma turma.

Do meu ponto de vista e tendo sempre em conta os fatores referidos anteriormente, o aquecimento deve privilegiar maioritariamente situações jogadas, que possibilitem um bom aquecimento e um índice motivacional elevado. No caso dos desportos coletivos as situações jogadas, devem-se aproximar ao máximo da realidade do jogo formal, possibilitando um fácil transição destas para situações reais de jogo. Nas modalidades individuais ou nos desportos em que os alunos têm mais dificuldades em obter sucesso, o aquecimento deve ter uma boa componente

lúdica de modo a motivar os alunos para a prática, sempre com objetividade e direcionado para os grupos musculares mais utilizados na modalidade que estão a praticar.

## 5. REFLEXÃO

### 5.1 - Aprendizagens realizadas

Ao longo deste ano letivo foi adquirido um vasto leque de aprendizagens, contudo saliento as mais importantes do meu ponto de vista, que se verificaram na forma como foram lecionadas as aulas, pois senti que foi neste campo que consegui evoluir mais significativamente. Fui adquirindo estratégias, condutas e informações que me possibilitaram um desenvolvimento mais eficaz do processo de ensino-aprendizagem. Este conjunto de aprendizagens engloba também temáticas como o planeamento e a avaliação. Importa referir que, além das aprendizagens referidas anteriormente, foram adquiridas outras relativas a outros domínios, que são também indispensáveis ao meu desempenho enquanto docente.

Ciente da importância deste ano de estágio, tive desde cedo a preocupação de adquirir as primeiras aprendizagens a partir de diálogos com amigos que já tinham passado pela mesma situação e que poderiam partilhar informação bastante pertinente para encarar esta etapa.

Para que o planeamento fosse, de facto, eficiente, foi necessário e imperioso recorrer à nossa capacidade reflexiva e capacidade crítica em relação a um conjunto de documentos - Programas Nacionais, Projeto Curricular de Educação Física, caracterização da escola e turma. Ao planificar as unidades didáticas, descobrimos a importância e o impacto que todo este trabalho iria ter na prática. Jorge Olímpio Bento, no seu livro “Planeamento e Avaliação em Educação Física” (2003), referiu-se à importância dos professores prepararem previamente as aulas através de um documento orientador, o plano de aula. Para Bento (2003), as aulas requerem uma boa preparação, dependendo daí o sucesso ou insucesso do seu trabalho, sendo importante para o professor chegar ao final da aula com o sentimento de dever cumprido. A aula não é somente a unidade organizativa essencial, mas sobretudo a unidade pedagógica do processo de ensino, sendo este o ponto de convergência entre o pensamento e ação do professor. Bento (2003), defende ainda a importância de um professor ter na sua posse três pontos fundamentais: o domínio do conceito da essência do ensino focado no objetivo global; um conhecimento exato das linhas orientadoras de cada disciplina e da educação ao nível geral (programa) e deve

também conhecer muito bem a turma, para facilitar todo o processo de preparação de uma aula. Não faz qualquer sentido traçar estratégias nem objetivos, sem primeiramente ter acesso ao conhecimento prévio da turma em cada modalidade.

Com a elaboração da extensão e sequência de conteúdos, consegui reunir um vasto número de aprendizagens e estas passaram a ser o grande suporte para a lecionação de cada modalidade. À medida que ia elaborando os planos de aula, estes foram ganhando qualidade e consistência. Todo este trabalho permitiu reunir um grande número de exercícios, que serão úteis para a nossa vida profissional.

Aprendi ainda que a melhor forma de obter sucesso e atingir os objetivos pretendidos nas aulas passava muito pela realização do plano de aula, pela colocação do professor no papel do aluno, verificando nos exercícios os possíveis comportamentos, antevendo a aplicação de feedbacks mais específicos e eficazes.

Quero também fazer referência aos conhecimentos que adquiri com a observação das aulas, tanto dos meus colegas de estágio como dos restantes professores. Com o acumular das análises, adquiri a capacidade de ter um poder observacional muito mais perspicaz e pertinente. As vantagens foram inúmeras pois observando os aspetos fortes e menos fortes dos restantes elementos do núcleo aprendi a perceber esses momentos de uma forma muito prática, transpondo-os para a minha aula melhorando assim alguns problemas existentes. Ao ter mais informação relativamente à minha prestação, consegui por exemplo ter mais atenção à qualidade de feedbacks, os quais foram cada vez mais específicos e pertinentes.

Relativamente às avaliações das aprendizagens, estas tiveram um papel fundamental na forma como foram abordadas as diferentes unidades. Após a avaliação inicial e final de cada modalidade, foi elaborado um relatório onde analisei os resultados obtidos. Também os registos diários, as anotações do desenvolvimento de alguns alunos no decorrer das aulas, foram sem dúvida importantes para conseguir regular e orientar da melhor forma o processo de ensino aprendizagem. Estas informações foram indispensáveis para a realização do planeamento das atividades, fundamentalmente na adequação das aulas às necessidades dos alunos.

Fazendo referência ao clima/disciplina e apesar de ter tido a felicidade de lecionar a uma turma sem grandes problemas a todos os níveis, aprendi a assumir um estilo de comando com o qual me fui sentindo mais à vontade ao longo do ano. A intervenção constante foi no sentido de corrigir, estruturar e estimular o comportamento dos alunos. Também com o tempo fui conquistando a capacidade de me tornar cada vez mais reflexivo, crítico e oportuno nas decisões tomadas, tendo sempre em conta a especificidade da escola, dos alunos e das condições reais do ensino.

## **5.2 - Compromisso com as aprendizagens dos alunos**

O trabalho de qualquer professor tem como objetivo transmitir conhecimentos a um grupo de alunos. Assim, todo o processo envolvente deve girar em função dos alunos, indo ao encontro dos seus interesses e necessidades, de modo a estes adquirirem o maior número de conhecimentos, independentemente do nível das suas capacidades.

Para ter um maior conhecimento dos alunos, é necessário ter sempre presente a avaliação inicial e a avaliação formativa, como base de todo o processo, permitindo aferir o nível em que se encontra cada aluno, para assim atuar da forma mais eficaz.

Deste modo, para melhor promover as aprendizagens e o crescimento do aluno ao longo do ano, utilizei um conjunto de estratégias como a diferenciação dos objetivos, dos grupos de nível e de conteúdos e a abordagem das matérias de uma forma progressiva, da mais simples para a mais complexa, através de progressões pedagógicas, tendo sempre em vista o contexto real. Esforcei-me sempre no sentido de variar as tarefas propostas de modo a elevar os níveis de motivação. No entanto, entendo que poderia ter utilizado com maior regularidade os jogos lúdicos, principalmente na parte inicial.

Com o intuito de fornecer aos alunos condições ideais para a obtenção do sucesso, trabalhei no sentido de otimizar ao máximo a instrução. Esta foi maioritariamente verbal, acompanhada por demonstração, feita por mim ou utilizando os alunos como modelo tanto para demonstrar como para explicar. Em



algumas situações como na ginástica de solo recorri ao uso de imagens que apresentavam o que iria ser realizado em determinada estação, podendo ser uma progressão como o gesto na sua globalidade. Este uso foi benéfico para uma maior compreensão, por parte dos alunos, do que era pretendido em cada estação, não sendo necessário aquando a rotação relembrar aos grupos o que era para fazer na estação seguinte. Ainda na instrução, por vezes recorri ao uso de vídeos quando entendi ser a melhor forma de transmitir de uma forma clara e precisa o pretendido, como por exemplo na demonstração do salto em altura.

Para atingir todos os objetivos, foram utilizadas várias dimensões do feedback, prescritivo, descritivo e positivo sempre de uma forma pertinente, tentando completar ciclos de feedback.

Por fim, e de modo a perceber as aprendizagens adquiridas, é de extrema importância a análise refletiva redigida no final de cada aula dada, para dar a informação ao professor acerca do desempenho dos alunos e da concretização dos exercícios, averiguando o que correu mal e o que tem que ser melhorado para a aula seguinte.

### **5.3 - Dificuldades sentidas e formas de resolução**

Ao longo do estágio foram várias as dificuldades encontradas, no entanto com maior ou menor facilidade, todas elas foram sendo ultrapassadas. Numa primeira fase de inserção no meio escolar, comecei por conhecer mais de perto os colegas estagiários que faziam parte do núcleo de estágio, bem como a Professora Orientadora, criando um à vontade no relacionamento entre todo o núcleo de estágio para resolução de qualquer tipo de dúvidas que pudessem surgir no âmbito escolar.

Assim as primeiras dificuldades surgiram com a realização da avaliação diagnóstica, a base de todos os processos seguintes, onde evidenciei dificuldades no sentido de conseguir observar corretamente o desempenho dos alunos, de forma a ser o mais justo e coerente possível, para que os resultados fossem fiáveis e ajustados ao nível individual de cada aluno.

Na elaboração das unidades didáticas, houve algumas dificuldades na sequência lógica a que estas deviam obedecer e na extensão e sequência dos

conteúdos, principalmente nas primeiras modalidades coletivas foi difícil estruturar a ordem dos conteúdos a abordar de modo a que fosse adequada ao nível da turma e possibilitasse a sua evolução.

O facto da turma ser um pouco irrequieta acabou por não causar grandes dificuldades, em grande parte pelo bom relacionamento que sempre procurei ter com todos os alunos. Contudo, em algumas aulas houve alguma falta de atitude e pouco motivação por parte de alguns alunos, o que me levou a procurar estratégias que lhes permitisse obter prazer na execução como os jogos lúdicos ou jogos pré desportivos, sempre direcionados para a modalidade que estava a ser lecionada.

Penso que quando os alunos não têm a melhor atitude e não manifestam interesse e gosto pela atividade física, é importante tentar através da utilização de exercícios mais lúdicos e cativantes, fazer com que o interesse aumente e proporcione um acréscimo no grau de satisfação na prática desportiva e no seu desempenho.

Em termos de intervenção, o feedback pedagógico foi um aspeto que foi sendo melhorado ao longo do ano, não a sua pertinência mas a qualidade da instrução, de modo a ter mais consistência e conteúdo necessário para melhorar a execução do aluno. Carreiro da Costa (1994), destaca que *“os professores eficazes se distinguem pela capacidade que revelam em proporcionar aos alunos uma instrução de maior qualidade científica e técnica, centrada fundamentalmente na informação dos requisitos técnicos de execução da tarefa a aprender, explicitada frequentemente com demonstrações”*

Por exemplo, nas modalidades coletivas, na situação de jogo formal/condicionado, a transmissão de feedbacks tornou-se um desafio, uma vez que o jogo decorre de um modo rápido e não há tempo para pensar a intervenção. Deve-se atuar no momento oportuno, transmitindo de imediato a resolução.

Para maximizar o tempo de empenhamento motor foram criadas rotinas para a transição entre exercícios, assim como a definição prévia de grupos de trabalho, para não haver perdas de tempo desnecessárias.

No decorrer do estágio, a capacidade de refletir criticamente sobre o nosso trabalho foi evidenciado como forma de formação. Ao ter a capacidade de verificar e analisar o que correu bem e mal e a justificação das ações tomadas faz de nós pessoas mais racionais e conscientes, levando-nos a evoluir e a ser capaz de

adequar os nossos processos, originando uma melhoria do processo ensino-aprendizagem.

#### **5.4 - Ética profissional**

*“Levar cada pessoa à descoberta do que em si é humano e a constituir-se, desse modo, como sujeito moral e ético autodeterminado é, propriamente falando, a tarefa educativa”* (Seiça, 2003, p. 37).

As dimensões éticas são vetores extremamente importantes no nosso sistema educativo e estão presentes em vários documentos legislativos, quer no que respeita à formação dos alunos, quer no que respeita à formação dos professores, sendo consideradas componentes relevantes para o exercício profissional. Veja-se, por exemplo, a Lei de Bases do Sistema Educativo, onde as questões éticas, associadas aos valores sociais, espirituais, morais e cívicos, estão implícitas, quer como princípios organizativos, quer como objetivos do ensino básico e secundário.

##### Capacidade de iniciativa e responsabilidade

A responsabilidade e a capacidade de iniciativa são dois elementos que caracterizam fortemente um docente de Educação Física e os define enquanto profissionais. Tenho consciência que procurei sempre assumir cada tarefa, trabalho ou compromisso ao longo do estágio com o devido sentido de responsabilidade cumprindo com as exigências inerentes à escola e ao estágio.

Também a capacidade de iniciativa se reveste de uma grande importância para o professor. Tendo em conta que todo o conhecimento é permanentemente mutável, este tipo de iniciativa conduz a uma variabilidade de processos e o surgimento de novas aprendizagens a partir da nossa iniciativa individual. Em diversos casos e após a minha perceção de que algo não estava como pretendido, tomava a iniciativa de corrigir, alertar ou aconselhar, para que tudo se desenrolasse dentro das minhas ideologias.

## Importância do trabalho individual e de grupo

No que diz respeito ao trabalho de grupo, no meu entender, este deve existir sempre que seja possível, pois auxilia a concepção, planeamento e realização da maioria das atividades extra aula que envolvem o meio escolar. A concepção de documentos como o Planeamento Anual, Unidades Didáticas, parte comum, e Projetos das Atividades a realizar, pode e deve ser feita em conjunto pelos elementos pertencentes ao núcleo de estágio, partilhando ideias, sugerindo opções de melhoramento, entre outros. O trabalho em equipa neste estágio pedagógico nem sempre foi o mais eficaz e eficiente. As diferenças de personalidade e de formas de pensar entre os elementos do núcleo de estágio criaram algumas divergências iniciais. Contudo e analisando essas situações concluo que retirei algo de positivo neste relacionamento. Após a aula de cada estagiário, as discussões em conjunto foram vantajosas e produtivas a ponto de melhorarem o nosso desempenho no processo ensino-aprendizagem. A contribuição que cada colega deu permitiu-nos um crescimento pessoal e profissional.

O trabalho individual surge num contexto mais específico da abordagem do processo ensino-aprendizagem, mais concretamente na intervenção pedagógica, onde cada professor estagiário teve de encontrar a solução ou as várias soluções para a resolução das suas dificuldades do quotidiano.

Todo o trabalho individual desenvolvido ao longo do estágio, foi fundamental não só na evolução pessoal como também na perceção da exigência de todo o trabalho que ia sendo desenvolvido e aumentou a nossa autonomia.

### **5.5 - Questões dilemáticas**

Neste ponto é de salientar alguns dilemas com os quais me deparei no contacto direto com realidade escolar ao longo do ano, mais concretamente no planeamento e lecionação das Unidades Didáticas, enquadrando-as com a realidade da turma.

Ao falar de questões dilemáticas, é inevitável abordar a questão da Avaliação em Educação Física, sendo este um tema que levantou diversas interpretações ao

longo deste ano de estágio, em busca da utopia de metodologias e processos para definir a Avaliação em Educação Física.

Os momentos de avaliação geraram algumas dúvidas, pois podem ser condicionados por diversos fatores como a valorização do empenhamento na aula ou a facilidade na componente prática da disciplina. Na abordagem de um desporto coletivo, quando um aluno não apresenta pré-requisitos básicos, tanto na técnica como em situação de jogo, mas ao mesmo tempo demonstra empenho e dedicação na execução, tendo também sempre um comportamento exemplar, este chega ao final da unidade didática com uma evolução mínima. O professor deve valorizar este tipo de aluno ou um aluno que é distraído, não demonstra empenho, mas revela grande facilidade na execução dessa modalidade?

Por outro lado e fazendo referência a uma questão que ao longo do ano foi condicionando as aulas de 45 minutos, que se prende com o facto de esta aula ser precedida de uma aula de Geografia, entre as quais não existe intervalo. Este bloco já tem uma duração muito curta e completamente desadequada para uma aula de educação física. Se retirarmos o tempo que os alunos demoram a chegar ao pavilhão e a equipar, juntamente com o tempo que obrigatoriamente temos de conceder para tomarem banho e vestirem-se, o tempo de aula fica reduzido a pouco mais de 15 minutos de exercitação. No meu entender é um aspeto crucial o aumento do tempo de aula para o sucesso dos alunos, pois, mesmo que uma aula esteja bem organizada e pensada, o tempo de empenhamento motor é muito reduzido não permitindo uma aprendizagem eficiente. Deste modo, penso que no futuro deveriam rever estas situações e aumentar o tempo das aulas de Educação Física para dois blocos de noventa minutos.

Penso que será também importante refletir sobre a quantidade de modalidades lecionadas ao longo do ano letivo. Será proveitoso para os alunos abordarem 8 modalidades diferentes em cerca de 9 meses de aulas? Será que, ao proporcionarmos aos alunos um contacto mais prolongado com as aprendizagens, não estaríamos a privilegiar o nível das suas aprendizagens? Carreiro da Costa (1994) indica-nos que a investigação sobre o ensino em Educação Física permite igualmente constatar que, por vezes, existe uma grande diferença entre, por um

lado, os objetivos e os princípios metodológicos prescritos nos programas escolares e, por outro, as práticas educativas nas Escolas.

No meu entender, deveriam ser aplicadas menos modalidades, mas adequadas à realidade da turma, a fim de conceder mais tempo à exercitação e à consolidação, realizando um trabalho mais eficiente e completo.

Estas são questões debatidas ao longo do ano e para as quais nunca obtive uma resposta única e válida, pois estão sujeitas a diferentes interpretações todas elas aceitáveis e regidas por diferentes pontos de vista.

## **5.6 – Experiência formal e profissional – supervisão pedagógica**

Desde o momento de ingresso no mestrado, procurei reunir um conjunto de informações necessárias a uma aplicação direta em todos os processos de ensino-aprendizagem, inerente a uma realidade escolar com a qual me deparei este ano de estágio.

Citando Garcia (1999), *“os professores em formação têm um conhecimento inicial acerca do ensino, na medida em que tiveram experiências com crianças, ou ainda devido às milhares de horas em que foram estudantes”*. O facto de já ter iniciado a minha carreira como docente há três anos, embora num contexto diferente, lecionando aulas de Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo do Ensino Básico, concedeu-me algumas vantagens neste estágio pedagógico. Desta forma, tentei sempre que possível transferir conhecimentos entre as diferentes práticas pedagógicas.

Ao longo de todo o ano, mantive uma relação próxima com todos os colegas do núcleo de estágio, partilhando opiniões, debatendo dúvidas e desenvolvendo uma capacidade de trabalho em grupo que poderá trazer vantagens a vários níveis no futuro. Relativamente à prática pedagógica assistida propriamente dita e realçando a ideia das concepções do que deve ser o professor, pois variam em função da forma como essas concepções são integradas pelas diferentes abordagens, paradigmas ou orientações. Também não parece muito discutível aceitar que essas diferentes concepções influenciam de forma determinante qualquer

programa de formação de professores, no que respeita aos conteúdos, métodos e estratégias (Garcia, 1999).

Todas as minhas aulas, foram assistidas pela Professora Orientadora, reunindo sempre posteriormente, debatendo situações a melhorar num futuro próximo ou mesmo situações sobre elaboração de documentação essencial à prática docente. Uma das fontes de conhecimento acerca de todo o processo de ensino-aprendizagem adquirido este ano, sem dúvida é fruto da orientação por parte da professora Luísa Mesquita, mantendo sempre um compromisso de responsabilidade para com as aprendizagens dos alunos como uma prioridade e orientando-nos no desempenho de toda e qualquer atividade, que estivesse ou não diretamente relacionada com as práticas pedagógicas a ter para com a turma.

## 6. CONCLUSÃO

Neste momento de reflexão final, onde algumas coisas terão eventualmente ficado por dizer, resta-me sintetizar e fazer uma análise geral acerca daquilo que foi realmente o estágio. Sendo o último ano de todo um processo contínuo de formação, esta etapa reveste-se de uma importância extrema, pois foi o ano em que pude passar para a prática todos os conhecimentos que me foram sendo transmitidos, não só pelos professores mas também pelos colegas, pelos amigos e por todas as pessoas com quem fui cruzando ao longo do meu percurso académico.

Este foi essencialmente um ano de trabalho, de responsabilidade acrescida e, acima de tudo de aprendizagem. Tive um prazer enorme em poder dar aulas, pois sinto que essa é uma das minhas vocações. Contudo sendo ambicioso e convicto, sei que a aprendizagem não terminou neste momento, mas poderá eventualmente ter começado agora. Sei que tive as melhores pessoas a meu lado e também que não teria evoluído como evolui sem o seu acompanhamento.

O acompanhamento sistemático e contínuo da orientadora, que esteve presente em todas as aulas lecionadas, foi sem dúvida como que um ensino personalizado e quase que me leva a dizer que só não aprende quem não quer. A professora Luísa Mesquita foi uma pessoa sempre disponível e preocupada, que não se cansou de corrigir e de ajudar, em todos os momentos. O Professor Francisco Pinto, Orientador da Faculdade, apesar de não nos ter acompanhado de uma forma tão sistemática foi também uma pessoa que colaborou bastante e que se mostrou sempre disponível para ajudar. O professor primou sempre pela crítica construtiva, valorizando os aspetos positivos e chamando à atenção para os que tinham de ser melhorados. Julgo que os dois orientadores, pelas suas diferentes formações de base, se complementaram, e quem mais beneficiou com isso fomos nós enquanto estagiários.

Relativamente aos meus colegas de estágio Fábio e Maria, o clima vivido foi sempre o melhor e julgo que as nossas diferenças também se complementaram e ajudaram na aprendizagem que cada um sentiu.

Por todas estas razões o estágio foi um momento muito importante da minha formação profissional. Sinto que desenvolvi competências que decerto não possuía,



e que me irão marcar enquanto futuro docente. Desenvolvi um estilo próprio e aprendi muito, mais do que alguma vez imaginei.

Gostaria, em última análise, de agradecer a todas as pessoas que me ajudaram e que tornaram possível que este momento finalmente chegasse. Queria também salientar que tive um grupo de alunos fenomenal, que contribuíram de forma ativa para a minha aprendizagem e dos quais certamente não me irei esquecer. Aos meus professores orientadores, aos colegas de estágio, aos colegas do departamento, funcionários, alunos e todos os que me apoiaram, o meu sincero obrigado.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BENTO, O. - Planeamento e avaliação em Educação Física. 3º Edição, Livros Horizonte, Lisboa, 2003.
- BLOOM, B., HASTINGS e MADDAUS. - Manual de Avaliação Formativa e Sumativa do Aprendizado Escolar. Livraria Pioneira Editora, S. Paulo, 1971.
- BRAGA, F.; VILLAS BOAS, F.; ALVES, M.; FREITAS, M.; LEITE, C. - Planificações novos papéis, novos modelos. Edições Asa, Porto, 2004.
- CARREIRO DA COSTA, F. - Formação de professores: Objetivos, conteúdos e estratégias. Lisboa: Educação e Sociedade, 1994.
- Dossier de Estágio Pedagógico, Professor Estagiário João Alcobia, Coimbra, 2011/2012.
- GAMBETTA, V. - Athletic development. The art & science of functional sports conditioning. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publs, 2007.
- GARCIA, C. M. - Formação de Professores para uma Mudança Educativa. Porto: Porto Editora, 1999.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. - Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5ª Ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003.
- Ministério da Educação - Despacho normativo n.º1/2005. Diário da República – I SÉRIE-B, n.º3- 5 de janeiro de 2005.

- MORETTO - Vasco Pedro. Planejamento: planejando a educação para o desenvolvimento de competências. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.
- NOBRE, P. - Documentos de Apoio da unidade curricular Avaliação Pedagógica em Educação Física. FCDEF. Coimbra, 2008.
- PILETTI - Didática geral. 23ª Ed. São Paulo: Editora Ática, 2001.
- SEIÇA, A. - A docência como praxis ética e deontológica. Lisboa: Ministério da Educação/DEB, 2003.
- SIMÕES, C. - O desenvolvimento do professor e a construção do conhecimento pedagógico. Aveiro. Fundação João Jacinto de Magalhães, 1996.
- WEINECK, J. - Treinamento Ideal. Barueri, São Paulo: Editora Manole, 2003.