



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

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**PEDRO MIGUEL NEREU PAULO**

**2006012577**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA HOMEM CRISTO – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO,  
JUNTO DA TURMA DO 12º A NO ANO LETIVO DE 2012/2013**

**COIMBRA**

**2013**



**PEDRO MIGUEL NEREU PAULO**

**2006012577**

## **RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO**

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 nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador:** Professora Doutora Elsa Silva

**COIMBRA**

**2013**

|

Esta obra deve ser citada como: Paulo, P. (2013). *Relatório Final de Estágio*. Relatório de Estágio. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

**Aos meus pais e irmãos...**



## **AGRADECIMENTOS**

**Termino esta importante etapa da minha formação académica e da minha vida agradecendo a todos aqueles que, sem eles, sem as suas colaborações e incentivos, nada disto teria sido possível de concretizar.**

**Começo por agradecer às pessoas que mais me ajudaram ao longo de toda a minha vida:**

**Aos meus pais, pela forma que me educaram e ensinaram a encarar a vida. Pelo esforço que sempre fizeram para me proporcionar uma formação académica. Pelo apoio e amor incondicional. Em especial à minha mãe, pelas dificuldades que este ano foram surgindo e que foram ultrapassadas de forma corajosa e lutadora.**

**Aos meus irmãos, João e Joana pelo apoio incondicional e carinho que sempre demonstraram.**

**À minha restante família, em especial à minha Avó Lucinda que me ajudou bastante ao longo de todo o meu percurso académico.**

**Aos meus amigos, tanto aqueles que estão distantes por motivos pessoais, como os que me acompanham diariamente.**

**Aos meus colegas de estágio, pelo espírito de entreajuda e cooperação, e por todos os momentos que passámos durante este ano letivo.**

**À FCDEF-UC.**

**À Escola Secundária Homem Cristo, e a todo o pessoal docente e não docente pela forma como me acolheram, e pela disponibilidade demonstrada para ajudar.**

**Aos Orientadores, a Professora Elsa Silva e a Professora Olga Fonseca, pelos seus conselhos, ensinamentos, e sobretudo pela paciência que tiveram ao longo deste processo, mostrando-se sempre disponíveis para ajudar.**

**Aos meus alunos pelo ano fantástico que me proporcionaram, pois jamais os esquecerei.**

**A todos vocês...o meu muito obrigado!**



**"A vida é uma contínua e inacabada forma de aprendizagem."  
Zeferino Rocha**



## RESUMO

O Estágio Pedagógico surge como uma oportunidade de adquirir novos conhecimentos, através de valiosas experiências que contribuem significativamente para a formação profissional na área da docência da Educação Física. Este documento serve para expor os aspetos que consideramos mais relevantes, bem como as vivências pelas quais passámos ao longo deste Estágio Pedagógico que decorreu na Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro. O presente Relatório Final de Estágio está inserido no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, e contempla uma abordagem detalhada de todas as práticas realizadas ao longo de todo o ano letivo, que vai desde o planeamento, passando pela realização e acabando na avaliação. Depois disto, seguir-se-á uma reflexão acerca da componente ético-profissional, uma análise ao compromisso com as aprendizagens dos alunos e inovação nas práticas pedagógicas. Daremos conta das dificuldades sentidas e suas formas de resolução, bem como a necessidade de uma constante formação contínua. Daremos ênfase ao trabalho individual e de grupo desenvolvidos. Por fim, falaremos de questões dilemáticas que foram surgindo ao longo de todo o processo ensino-aprendizagem.

A última parte deste documento é composta por um estudo por nós realizado, onde pretendemos analisar e refletir sobre a inexperiência pedagógica em certas modalidades que fazem parte do Programa Nacional de Educação Física. Modalidades essas, que os professores têm de lecionar mas que não possuem qualquer formação nestas, neste caso específico, na modalidade de Dança.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico. Educação Física. Processo Ensino-Aprendizagem. Intervenção Pedagógica. Ética Profissional. Formação. Dança.



## ABSTRACT

*The Teacher Internship arises as an opportunity to acquire new knowledge, through valuable experiences that contribute significantly to the professional training in the teaching of Physical Education. This document serves to expose the aspects that we consider most relevant, well as the experiences through which we passed along this Teacher Internship held at Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro.*

*This Final Report Stage is inserted in the framework of the educational plan of the Master's degree in Physical Education of Basic and Secondary Education, by the University of Coimbra, and offers an approach of all practices held throughout the school year, that goes from planning through achievement and finishing in the evaluation. After that, will follow a reflection on the ethical and professional component, then an analysis of the commitment to the student learning and the innovation of the teaching practices. We will give an account of the difficulties and ways of resolution, as well as the need of acquire knowledge. We will give emphasis to the development of work group and individual. Finally, we'll talk about dilemmatic issues that emerged throughout the teaching-learning process.*

*The last part of this document consists on a study conducted by us, where we intend to analyze and reflect on pedagogical inexperience in certain modalities that are part of the National Physical Education Program. These modalities, that the teachers have to teach but they have not any kind of instruction/training in these, in this specific case, in Dance.*

**Keywords:** Teaching Practice. Physical Education. Teaching-Learning process. Pedagogical Intervention. Professional Ethics. Instruction. Dance.



## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>IX</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>XI</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Expectativas Iniciais.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Caracterização da Escola, do Grupo de EF e da Turma.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Atividades de Ensino-Aprendizagem.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Componente Ético-Profissional.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Conhecimentos adquiridos.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Compromisso com as aprendizagens adquiridas.....</b>	<b>23</b>
<b>8. Inovação nas práticas pedagógicas.....</b>	<b>23</b>
<b>9. Dificuldades e Necessidade de Formação.....</b>	<b>25</b>
<b>10. Importância do trabalho individual e de grupo.....</b>	<b>27</b>
<b>11. Questões dilemáticas.....</b>	<b>29</b>
<b>12. Aprofundamento do Tema/Problema.....</b>	<b>33</b>
<b>13. Conclusões.....</b>	<b>45</b>
<b>14. Referências.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>51</b>



## ÍNDICE

RESUMO .....	IX
ABSTRACT .....	XI
1. Introdução .....	1
2. Expectativas Iniciais.....	2
3. Caracterização da Escola, do Grupo de Educação Física e da Turma .....	4
3.1. Caracterização da escola .....	4
3.2. Caracterização do Grupo de Educação Física .....	5
3.3. Caracterização da Turma .....	6
4. Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	6
4.1. Planeamento .....	6
4.1.1. Plano Anual .....	7
4.1.2. Unidades Didáticas .....	8
4.1.3. Planos de Aula .....	10
4.2. Realização .....	10
4.2.1. Dimensão Instrução .....	11
4.2.2. Dimensão Gestão.....	12
4.2.3. Dimensão Clima/Disciplina .....	12
4.2.4. Dimensão Decisões de Ajustamento .....	13
4.3. Avaliação.....	14
4.3.1. Avaliação Diagnóstica .....	14
4.3.2. Avaliação Formativa.....	16
4.3.3. Avaliação Teórica.....	16
4.3.4. Avaliação Sumativa.....	17
4.3.5. Avaliação Final .....	17
5. Componente Ético-Profissional.....	19
6. Conhecimentos adquiridos .....	21

7.	Compromisso com as aprendizagens dos alunos.....	23
8.	Inovação nas práticas pedagógicas .....	23
9.	Dificuldades e Necessidade de Formação .....	25
9.1	– Dificuldades sentidas e formas de resolução.....	25
9.2	– A importância da formação contínua.....	27
10.	Importância do trabalho individual e de grupo .....	28
10.1.	Trabalho individual.....	28
10.2.	Trabalho em grupo .....	28
11.	Questões Dilemáticas .....	29
11.1.	Alongamentos no aquecimento .....	29
11.2.	Pouca Prática Pedagógica na formação académica .....	31
11.3.	Intensidade dos exercícios numa turma composta maioritariamente por alunas do género feminino .....	32
12.	Aprofundamento do Tema/Problema “Inexperiência Pedagógica em certas modalidades”.....	33
12.1	– Pertinência do tema.....	33
12.2	– Revisão de literatura.....	34
12.3	– Revisão Histórica da Dança .....	35
12.4	– Principais dificuldades sentidas e Experiência Pessoal.....	37
12.5	– Possíveis estratégias a desenvolver para colmatar essas dificuldades .	39
12.6	– Metodologia .....	39
12.7	– Questionário .....	40
12.8	– Discussão e conclusão dos resultados .....	43
13	– Conclusões.....	45
14	Referências .....	48
	ANEXOS.....	51
	ANEXO I – PLANEAMENTO ANUAL REALIZADO .....	52

ANEXO II – ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS.....	56
ANEXO III – PLANO DE AULA E RELATÓRIO .....	58
ANEXO IV – RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO INTER-ESTAGIÁRIOS.....	61
ANEXO V – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS.....	64
ANEXO VI – GRELHAS DE AVALIAÇÃO.....	67
ANEXO VII – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL.....	71
ANEXO VIII – GRELHA DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO .....	74
ANEXO IX – GRELHA DE AUTO AVALIAÇÃO .....	76
ANEXO X – QUESTIONÁRIO PARA O TEMA .....	78
ANEXO XI – GRELHA DE PRESENÇAS .....	80



## **COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO**

Pedro Miguel Nereu Paulo, aluno nº 2006012577 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 disposto no art. 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).

25 de maio de 2013, Pedro Miguel Nereu Paulo

## **1. Introdução**

A realização deste documento surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, pertencente ao 2º semestre do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra.

Este documento é denominado de Relatório Final de Estágio e surge da necessidade de refletir sobre todas as atividades desenvolvidas durante o Estágio Pedagógico.

Pretendemos com este documento expor todos os momentos vivenciados ao longo do ano letivo que agora termina. Inicialmente iremos falar das nossas expectativas iniciais relativas a este Estágio Pedagógico, passando pela fase de planeamento de todo o processo ensino-aprendizagem, a respetiva intervenção pedagógica, e a avaliação. Iremos abordar ainda a componente ético-profissional, que desde já consideramos ser uma parte extremamente importante no desenvolvimento de qualquer professor. Seguidamente daremos ênfase aos conhecimentos adquiridos ao longo deste ano letivo, ao compromisso com as aprendizagens dos alunos, à inovação nas práticas pedagógicas, às dificuldades e necessidade de formação, e à importância do trabalho individual e de grupo. Por fim apresentaremos 3 questões dilemáticas que achamos ser relevante referenciar, e que nos foram surgindo no decorrer da nossa intervenção pedagógica.

Na parte final deste documento será abordado o tema/problema escolhido por nós, onde iremos falar sobre modalidades que fazem parte do Programa Nacional de Educação Física, que os professores têm de lecionar mesmo não tendo qualquer tipo de formação nestas, no nosso caso, mais propriamente na modalidade de dança.

Expomos assim, através deste documento, todas as reflexões, apreciações, sugestões e pareceres sobre as nossas experiências vividas ao longo deste ano letivo.

## **2. Expectativas Iniciais**

O dia que sempre esperamos está a chegar...cheios de ansiedade mas ao mesmo tempo encantados por este dia estar cada vez mais próximo...que dia será esse? O dia em que começa o Estágio Pedagógico, que para nós significa o maior desafio que qualquer aluno do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário irá ter.

Consideramos a realização deste Estágio Pedagógico uma ferramenta essencial na nossa formação como futuros docentes de Educação Física pois permitirá assumir o papel de professores de uma turma, acompanhar o seu desenvolvimento, lecionando as matérias previstas nos Programas Nacionais de Educação Física de forma sistemática e regular. Isto foi algo que sempre quisemos fazer desde muito cedo, pois sempre tivemos a ideia de um dia virmos a ser professores de Educação Física. Com este acompanhamento teremos a possibilidade de desenvolver capacidades pedagógicas e introduzir o conceito avaliativo, não se restringindo este processo avaliativo só à turma que acompanharemos, mas também uma autoavaliação reflexiva dos nossos métodos de ensino.

Como este Estágio é a primeira grande experiência no terreno para a grande maioria de nós, enquanto professores e líderes, pretendemos dedicar-nos a 100% a todo o processo ensino-aprendizagem. Este Estágio assume maior significado se tivermos em conta que não se resume apenas à componente pedagógica, esta não é a única função do professor atual, enquanto professores estagiários esperamos ter a possibilidade de ter contacto com situações de exigência colaborativa e coordenativa, bem como as inevitáveis situações burocráticas, de contacto com os diferentes “atores” da escola e intervenção em alguns acontecimentos escolares importantes.

A possibilidade de metermos em prática todos os conhecimentos que foram adquiridos e abordados em toda a nossa formação académica anterior, constituirá um desafio importante e aliciante para nós. Durante os quatro anos que antecederam esta nova etapa da nossa vida académica, fomos aumentando os nossos conhecimentos e saberes, fomos vivenciando novas experiências, e agora chegou a hora de metermos tudo isto em prática, ou melhor, chegou a hora de metermos tudo isto à prova.

Neste ano letivo onde estaremos a lecionar pela primeira vez, esperamos vir aprender com todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem essencialmente com os colegas de núcleo, com a nossa orientadora da escola, e com a nossa orientadora da faculdade, pois é nestes dois últimos que vejo uma fonte de conhecimentos e saberes, devido ao acumular de experiências de todos os anos que já participaram no processo ensino-aprendizagem.

Relativamente ao núcleo de estágio de Educação Física onde estamos integrados, mais propriamente na Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro, com a observação das aulas entre estagiários, vamos poder realizar uma partilha de experiências e aprendizagens. Em relação ao desenvolvimento de todos os trabalhos dentro do núcleo de estágio, a nosso ver, esperamos que se consigam valorizar as diferentes capacidades e competências de cada um, respeitando as diferentes estratégias e os diferentes ritmos de trabalho, de forma a apresentar um trabalho de referência para toda a comunidade escolar.

Com os testemunhos de vários colegas nossos que já terminaram noutros anos o Estágio Pedagógico, onde estes afirmaram que este ano que se aproxima é muito trabalhoso, difícil, mas que iria ser uma experiência de inquestionável importância para a nossa preparação tanto profissional como pessoal, o que nos levou a motivar ainda mais para o que vamos enfrentar durante este ano letivo.

Por fim, este estágio pedagógico irá abranger outras componentes para além do leccionamento das aulas de Educação Física. Trata-se das duas atividades inseridas na unidade curricular Projetos e Parcerias, que o núcleo de estágio vai ter que realizar durante este ano letivo, e o acompanhamento de um cargo administrativo dentro da escola, que está inserida na unidade curricular de Organização e Gestão Escolar.

### **3. Caracterização da Escola, do Grupo de Educação Física e da Turma**

#### **3.1. Caracterização da escola**

A escola onde realizámos o Estágio Pedagógico foi a Escola Secundária Homem Cristo, do Agrupamento de Escolas de Aveiro. Esta fica situada na Rua Belém do Pará, na freguesia da Glória da cidade de Aveiro. Insere-se no centro histórico da cidade, o edifício escolar foi inaugurado em 1860 e sustentou ao longo do tempo diferentes designações. Foi em 1987 que a escola passou a usufruir da atual denominação. Durante o dia-a-dia, esta escola funciona num período das 8h30m às 18h00m sendo que, durante esse espaço temporal, os serviços da escola funcionam com horários próprios. O período de aulas decorre desde as 8h30m às 18h20m.

Na Escola Secundária Homem Cristo, existem como órgãos de administração e gestão, a Direção, o Conselho Geral, o Conselho Administrativo, e o Conselho Pedagógico.

O edifício possui uma área total de cerca de 3,030m<sup>2</sup>, distribuídos por 3 pisos num só bloco.

A escola possui computadores, quadros interativos e todas as salas de aula estão equipadas com mobiliário em boas condições, quadro preto ou cerâmico, televisão, vídeo, retroprojeter e ecrã, dicionário de Português, painéis de corticite para afixação de informações, vídeo ou DVD e com 3 pontos de acesso sem fios à Internet. As preocupações com o meio ambiente estão patentes através dos postos de recolha de papel para reciclagem, bem como da seleção do lixo feito pelas funcionárias e recolha de outros materiais (tinteiros, tampas, etc.).

A escola dispõe no átrio de entrada de ligação à Internet, de receção com PBX, central telefónica interligada a base GSM para as três operadoras móveis e de controlo da entrada dos alunos e outros elementos externos.

Os serviços administrativos fazem o atendimento através do gestor pessoal, o acesso à biblioteca, ao bufete, à papelaria, ao refeitório, à reprografia e ao SASE é feito através de um cartão eletrónico pessoal.

A escola dispõe de dois gabinetes de atendimento aos encarregados de educação, salas de aula, laboratórios (Informática, Matemática, Biologia, Geologia,

Física e de Química), sala de diretores de turma, ginásio, campos de jogos e uma sala de mapas. Dispõe ainda de serviços de psicologia e orientação com o serviço especializado de apoio educativo.

De referir que o pátio onde se encontram os campos de jogos (um campo de andebol/futebol, um campo de basquetebol e um campo de voleibol. No entanto, é importante referir que é impossível lecionar aulas de voleibol e de basquetebol ao mesmo tempo, porque uma das tabelas de basquetebol encontra-se dentro do campo de voleibol. Outra situação problemática é o fato de existir uma árvore ao lado do campo de voleibol, o que faz com que muitas vezes a bola bata nos ramos da árvore e influencie o decorrer do jogo.

Quanto ao pavilhão da escola, este possui o tamanho de um campo de basquetebol. Dentro deste existem duas tabelas de basquetebol, e um pequeno palco, onde está colocado todo o material gímnico.

Relativamente a espaços exteriores, existe a possibilidade de lecionarmos as aulas de Educação Física fora da escola, mais propriamente no parque da fonte nova, que fica a quinze minutos a pé da escola, e que contém um campo de futebol sintético, dois campos inteiros e um meio campo de basquetebol. Existem ainda vários espaços verdes em redor dos campos, mostrando-se como um bom sítio para a prática de aulas de orientação.

### 3.2. Caracterização do Grupo de Educação Física

Relativamente à disciplina de Educação Física, para o ano letivo de 2012/2013, a Escola Secundária Homem Cristo é composta pelos seguintes professores:

- João Cardoso – Secundário;
- António Diogo – Cursos Técnicos;
- Jorge Ribeiro – 3º Ciclo e Cursos Técnicos;
- Maria João – Secundário;
- Olga Fonseca – Secundário;
- Isabel Barbosa – 3º Ciclo;
- Maria José – Secundário.

Podemos também acrescentar aqui os três alunos estagiários que compõem o Núcleo de Estágio de Educação Física, são eles, André Lampreia, Pedro Nereu e Pedro Veiga.

### 3.3. Caracterização da Turma

A turma no qual desenvolvemos o trabalho enquanto professores estagiários, foi a turma do 12º A, da Escola Secundária Homem Cristo, do Agrupamento de Escolas de Aveiro. Esta turma era composta por um total de 28 alunos, do qual 27 são do género feminino, e apenas 1 do género masculino.

Dos 28 alunos, apenas 2 elementos nasceram no ano de 1993, 7 elementos no ano de 1994, e os restantes em 1995. Assim, as suas idades variavam entre os 17 e os 19 anos.

Quanto à prática desportiva, 57,1% dos alunos da turma afirmaram gostar bastante de praticar desporto (16 alunos), enquanto que os restantes 42,9% afirmaram gostar razoavelmente da prática desportiva (12 alunos).

A maioria dos alunos considera as aulas de Educação Física importante (64,3%), já 32,1% considera as aulas muito importantes, e apenas 1 aluno classificou as aulas desta disciplina como pouco importantes (3,6%).

## 4. Atividades de Ensino-Aprendizagem

### 4.1. Planeamento

Segundo Sousa (1991), *“o planeamento pode ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos a que se propõe”*.

Esta é a fase inicial do processo ensino-aprendizagem. É a fase onde se exige organização, sistematização, previsão, decisão e outros aspetos com o objetivo de garantir a eficiência de uma ação. Ação essa que define as aprendizagens que os alunos vão desenvolver ao longo do ano letivo.

#### 4.1.1. Plano Anual

Este é o primeiro documento a ser realizado no Estágio Pedagógico. A sua realização é bastante importante, pois é o ponto de partida para o desenvolvimento de todo o trabalho ao longo do ano letivo.

Teve início bem antes do ano letivo ter começado, e é composto por vários documentos. Estes documentos foram realizados pelo núcleo de estágio, e também por mim, ou seja, são documentos de grupo, e também individuais. A realização deste documento iniciou-se com a recolha de informação relativamente à escola e ao meio envolvente, às turmas, e ao material existente na escola para a prática desportiva.

Um dos documentos comuns ao núcleo, é o documento onde fizemos a caracterização da escola e do meio envolvente, onde apresentamos uma breve história da escola onde realizamos o Estágio Pedagógico, e analisámos várias tendências do meio envolvente, mais propriamente, a tendência demográfica, a tendência sócio económica, e também a tendência tecnológica.

Na caracterização da escola em si, fizemos um enquadramento geográfico, falámos sobre o patrono que dá o nome à escola, e analisámos as instalações, os serviços e os materiais disponíveis.

Falando agora do documento que cada elemento do núcleo desenvolveu sozinho, pois é relativo a cada uma das suas turmas. Falamos da caracterização da turma, elaborado única e exclusivamente por cada um de nós, pois diz respeito às turmas pelo qual estivemos responsáveis durante todo o ano letivo, no nosso caso, o 12º A. Este documento foi elaborado tendo em visto um questionário que foi passado pelos alunos na primeira aula do ano, com o objetivo de aprofundar os conhecimentos sobre a turma, de forma a reunir toda a informação relevante, que nos viria a ser útil no exercício da nossa função. Após a análise dos questionários e do respetivo tratamento de dados, foi possível reunir toda a informação acerca dos alunos, em relação ao seu género, data de nascimento, estado de saúde, hábitos quotidianos e desportivos, tempos livres, e relação com as várias disciplinas do plano de estudos.

Com o início das aulas, deu-se início também à recolha de informação das avaliações diagnósticas das várias matérias que possivelmente viríamos abordar durante o ano letivo. Para este tipo de avaliações foram elaboradas grelhas de

avaliação, que continham a informação dos diferentes níveis que os alunos poderiam vir atingir (não introdutório, introdutório, elementar, e avançado). Foram definidas estratégias de avaliação para estas aulas, com exercícios devidamente pensados para o efeito. Após a recolha de todas estas informações relativas às avaliações diagnósticas, foi possível elaborar o planeamento das matérias a abordar ao longo do ano letivo, definindo em que períodos iriam ser lecionadas, e também que durante a mesma aula se vai tratar não só duma matéria, mas sim de duas ao mesmo tempo (multimatérias), isto para o caso dos desporto coletivos. De salientar que neste ano de escolaridade existe o regime de escolha de matérias por parte dos alunos, ou seja, estes escolhem as matérias que querem praticar durante o ano letivo (menos as que considerámos obrigatórias). Neste caso de entre as quatro modalidades de desportos coletivos, escolheram entre o Voleibol e o Basquetebol, e entre o Andebol e o Futebol. Foi assim definido devido aos recursos espaciais disponíveis na escola, pois estes não permitiam na mesma aula praticar o Futebol e o Andebol ao mesmo tempo, visto só existir um campo designado para tais desportos. O mesmo sucede com o Voleibol e o Basquetebol.

Todo o planeamento foi devidamente acompanhado por documentos imprescindíveis a todo o processo ensino-aprendizagem, tais como, o Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Secundário, o Projeto Educativo da Escola Secundária Homem Cristo, o seu Regulamento Interno, e a rotação de espaços.

#### 4.1.2. Unidades Didáticas

Após a escolha das modalidades a abordar ao longo de cada período, deu-se o início da elaboração das respetivas unidades didáticas de cada modalidade. A elaboração destes documentos é de extrema importância pois servirão como guia durante todo o ano letivo, e têm como objetivo planear os conteúdos a desenvolver em cada matéria. Esta tarefa foi partilhada por cada um dos três membros do núcleo de estágio, individualizando apenas a extensão e sequência de conteúdos, e também a parte da avaliação, pois estas são relativas a cada uma das diferentes turmas.

A estrutura destes documentos tem como tópicos principais: uma breve história acerca da modalidade, a importância desta em contexto escolar, a caracterização da modalidade, regulamentos e regras, os recursos disponíveis para a realização da modalidade em si, os conteúdos e objetivos a atingir, estrutura de conhecimentos e estratégias de abordagem (gerais e específicas), e por fim a avaliação.

A realização destes documentos foi baseada no programa nacional de Educação Física, nos conteúdos programáticos definidos pela área de Educação Física, em conjunto com o núcleo de estágio, as características da turma, e pelos recursos disponíveis.

Relativamente à parte individual das unidades didáticas, ou seja, a que corresponde à nossa turma, começamos por organizar as avaliações diagnósticas que realizamos nas primeiras aulas, optando por apresentar os resultados em grelhas construídas pelo núcleo, única e exclusivamente para este efeito. De seguida fizemos uma reflexão onde tentámos identificar as principais dificuldades, potencialidades e necessidades de cada aluno, pois estas observações são bastante importantes para um planeamento futuro de estratégias de ensino.

Ainda relativamente a cada uma das turmas, iniciámos a construção a longo prazo da extensão e sequência de conteúdos de cada matéria que iríamos abordar em cada período, tendo em conta os objetivos traçados para essa modalidade. Para a elaboração da extensão e sequência de conteúdos tivemos em conta a rotação de espaços, bem como o plano anual, pois estes documentos forneceram-nos a informação precisa dos espaços que iríamos ter para as nossas aulas, bem como o número exato destas, permitindo assim distribuir equilibrada e corretamente os conteúdos que iríamos abordar.

No fecho de cada período letivo, fomos concluindo as respetivas unidades didáticas, pois só no fim destes é que poderíamos realizar esta tarefa pois já reuníamos todas as informações em relação às avaliações tanto formativas, como sumativas, bem como as respetivas reflexões. Realizámos também o balanço final, onde abordámos os seguintes aspetos: planificação e realização da unidade didática (definição de objetivos, extensão e sequência de conteúdos, e decisões de ajustamento), e reflexão final (desempenho dos alunos e do professor, apreciação global, e sugestões de aperfeiçoamento).

#### 4.1.3. Planos de Aula

Outro dos documentos de elevada importância que o núcleo de estágio elaborou em conjunto, foi o plano de aula. Importante porque a preparação e realização de cada aula de Educação Física era planeada neste documento, que nos servia de orientação no decorrer das aulas. Para isto, achámos importante que este documento estivesse ao nosso gosto, cumprindo também com os requisitos que o Guia de Estágio recomendava.

A preparação e realização de cada aula de Educação Física foi antecipadamente planeada e estruturada neste documento, cujo objetivo é servir de orientação da aula quanto às situações de aprendizagem e seus critérios de êxito, aos objetivos específicos, tempos de aprendizagem, organização espacial e estilos de ensino utilizados.

Na realização desta tarefa, inicialmente sentimos algumas dificuldades na definição dos critérios de êxito para cada exercício, pois estávamos a confundir um pouco com os objetivos específicos, mas com a pesquisa de alguma bibliografia relativa a este assunto conseguimos chegar a uma conclusão.

De referir que no fim de cada aula, conjuntamente com a professora/orientadora Olga Fonseca e os restantes colegas estagiários, foi realizado o balanço de cada aula, onde era analisado os aspetos positivos e negativos desta, definindo assim estratégias a desenvolver para melhorar qualquer aspeto menos positivo.

#### 4.2. Realização

Nesta fase pudemos colocar em prática todos os nossos conhecimentos e aprendizagens adquiridas, e todos os documentos que foram anteriormente planificados.

Esta fase, chamada de intervenção pedagógica, divide-se em quatro dimensões, todas elas de elevada importância para a condução de uma aula, são elas: instrução, gestão, disciplina e clima. Seguidamente vamos dar início à reflexão de cada uma dessas dimensões no decorrer do processo ensino-aprendizagem.

#### 4.2.1. Dimensão Instrução

Este tipo de dimensão refere-se à forma de como o professor transmite conhecimentos, devendo comunicar de forma clara e económica, garantindo a total percepção por parte dos alunos.

Na fase inicial da aula tentámos sempre transmitir de forma clara e eficaz os objetivos, conteúdos, organização e sequência da aula.

Durante a parte fundamental da aula tentámos garantir um bom posicionamento em relação à turma, posicionamento esse, que nos permitisse ter todos os alunos dentro do nosso raio de visão. Na demonstração, sempre que não nos sentíssemos à vontade na unidade didática abordada, recorriamos a um aluno para demonstrar de forma correta a maneira de executar o exercício, tal só veio acontecer em algumas aulas da unidade didática de judo, de ginástica acrobática, e na maioria das aulas de dança. Relativamente à transmissão de feedbacks, inicialmente tivemos algumas dificuldades pois fornecíamos poucos feedbacks aos alunos. Situação que tivemos de melhorar de aula para aula, pois só com os feedbacks é que os alunos sabem se estão ou não a realizar a tarefa de forma correta, e se têm vindo a melhorar as suas prestações. Também porque, a transmissão adequada dos feedbacks, facilita a aprendizagem das matérias por parte dos alunos. Tentámos transmitir essencialmente feedbacks pertinentes, em jeito de correção na execução dos exercícios, de reforço, e maioritariamente positivos de forma a garantir aos alunos que o professor estava sempre atento a todas as execuções por parte destes. Os feedbacks do tipo interrogativo foram usados poucas vezes, admitindo que este é um aspeto que temos de melhorar. Quanto à direção dos feedbacks, recorreremos maioritariamente aos feedbacks individuais, mas também alguns coletivos, incentivando as equipas a jogar coletivamente é um dos exemplos.

Relativamente à parte final da aula, reuníamos sempre os alunos perto de nós para realizar questionamento, essencialmente para saber se os conhecimentos tinham sido ou não adquiridos. Concluíamos sempre com o balanço final onde referíamos os aspetos positivos e negativos da aula, transmitindo também informações relativas à próxima aula.

#### 4.2.2. Dimensão Gestão

Esta dimensão de intervenção pedagógica pressupõe o desenvolvimento da capacidade e cuidado na gestão do tempo, espaços, pessoas, materiais, e na organização da aula e suas transições.

Pensamos que a maioria das aulas decorreu de forma bastante positiva no que diz respeito ao planeamento de cada exercício e seu respetivo tempo, e no que respeita também às rotinas definidas por nós em relação às regras a cumprir durante a aula.

Definimos algumas estratégias ao nível da organização das aulas, que foram as seguintes: utilização de um processo económico para verificar as presenças; realização prévia dos grupos de trabalho; organizar previamente os recursos materiais; promover a pontualidade dos alunos, para que a aula comece dentro do horário previsto; rápidas transições de tarefas; controlar mais do que uma atividade ao mesmo tempo.

Quanto à organização dos exercícios planificámos de forma a que todos os alunos se mantivessem em prática motora, e que não houvesse tempos mortos, ou seja, tempos em que os alunos estivessem à espera para executar o exercício.

Relativamente aos alunos que não realizavam aula prática, a estratégia utilizada para que estes se integrassem na aula foi a de auxiliarem o professor na organização dos exercícios e na distribuição do material, e também estarem sempre por perto para ouvirem as instruções feitas durante a aula.

#### 4.2.3. Dimensão Clima/Disciplina

Uma das grandes preocupações do professor é o controlo da turma, então quando se é inexperiente, como é o caso da grande maioria dos estagiários, esta dimensão é das mais fulcrais de todas as dimensões de intervenção pedagógica, pois um clima de aprendizagem favorável é meio caminho andado para que a aula seja rentável.

Relativamente à nossa turma, não tivemos casos de mau comportamento, pois tivemos a sorte de ter uma turma de alunos bem comportados e disciplinados. Claro que houve dias em que tivemos que chamar a atenção de certos alunos, pois sentia-os distraídos e faladores. Em certas ocasiões, na instrução de alguns

exercícios, quando sentíamos que os alunos não estavam concentrados, ou estavam faladores, optávamos por chamar atenção destes, com uma apitadela mais forte.

Para manter o controlo ativo da turma, procurámos sempre manter um posicionamento correto de modo a visualizar todos os alunos dentro do nosso campo de visão, podendo controlar à distância em termos visuais e verbais. Recorremos a uma circulação ativa pelo espaço da aula, distribuindo sempre que possível feedbacks, evitando que os alunos se dispersassem e parassem os exercícios.

Quanto ao processo comunicativo, tentámos sempre comunicar de forma clara e eficaz, procurando chamar atenção dos alunos mantendo o interesse destes pela prática dos exercícios. Este aspeto veio a ser melhorado ao longo do ano, pois no início sentimos algumas dificuldades muito por falta de experiência e de à vontade perante uma turma, sentindo-nos agora muito mais interventivos, tanto a nível dos feedbacks dados, como à motivação exercida para a prática desportiva.

#### 4.2.4. Dimensão Decisões de Ajustamento

É essencial adequar o ensino, particularmente as tarefas de aprendizagem, aos objetivos traçados relativamente ao desempenho dos alunos. Torna-se essencial para os docentes, durante a condução do ensino, ser capaz de analisar o trabalho até então desenvolvido para verificar se foram alcançados resultados positivos. Se não for este o caso, é necessário tomar decisões de ajustamento ao trabalho já planeado anteriormente para garantir assim o correto desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

As decisões de ajustamento que produzimos foram relativas aos planos de aula, onde em certas aulas sentimos a necessidade de produzir algumas alterações relativas à organização dos exercícios, e também à disposição dos grupos de trabalho. No entanto, quando produzíamos estas alterações, tentávamos respeitar eficazmente os objetivos traçados tentando cumprir o plano de aula o mais próximo possível daquilo que estava delineado.

Outra das alterações que efetuámos, foi em relação à sequência e extensão de conteúdos de algumas unidades didáticas, pois em algumas ocasiões sentíamos que deveria dar ênfase a um certo conteúdo técnico ou tático, consoante a

modalidade, focando mais esse conteúdo nas aulas seguintes, procurando a correta aprendizagem por parte dos alunos.

### 4.3. Avaliação

Para Kraemer (2006), avaliação vem do latim, e significa “*valor ou mérito ao objeto em pesquisa, junção do ato de avaliar ao de medir os conhecimentos adquiridos pelo indivíduo. É um instrumento valioso e indispensável no sistema escolar, podendo descrever os conhecimentos, atitudes ou aptidões que os alunos apropriaram. Sendo assim a avaliação revela os objetivos de ensino já atingidos num determinado ponto de percurso e também as dificuldades no processo de ensino aprendizagem*”.

A avaliação ocorre no decorrer de todo o processo ensino-aprendizagem, e torna-se imprescindível a todo este.

Existem três tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

O sistema de avaliação utilizado pelo Núcleo de Estágio foi o sistema que a Área Disciplinar de Educação Física nos forneceu, e corresponde aos critérios de avaliação de Educação Física para o 11º/12º anos, da Escola Secundária Homem Cristo – Agrupamento de Escolas de Aveiro.

Ainda no final de cada período letivo, envolvemos os alunos ativamente no processo de avaliação das suas próprias ações através da auto avaliação, onde os alunos realizaram uma auto reflexão em relação às aprendizagens que realizaram. Aqui pudemos comparar as notas que os alunos achavam que mereciam ter, com os resultados obtidos em cada um dos momentos avaliativos.

Vou agora dar conta de cada um dos diferentes momentos avaliativos.

#### 4.3.1. Avaliação Diagnóstica

Segundo Blaya (2007), “*a avaliação diagnóstica tem dois objetivos básicos: identificar as competências do aluno e adequar o aluno num grupo ou nível de aprendizagem. No entanto, os dados fornecidos pela avaliação diagnóstica não devem ser tomados como um rótulo que se cola sempre ao aluno, mas sim como um conjunto de indicações a partir do qual o aluno possa conseguir um processo de aprendizagem*”.

Nesta perspetiva, a avaliação diagnóstica foi utilizada para identificar os conhecimentos práticos que os alunos possuem relativamente a vários conteúdos, comparativamente com as aprendizagens e competências definidas no Programa Nacional de Educação Física para o ensino secundário.

A realização das diferentes avaliações diagnósticas foi um processo que passou por algumas fases, tendo como primeira fase a elaboração das grelhas de recolha de informação, obedecendo a critérios definidos para o nível introdutório, elementar, e avançado. Foi também definido que os alunos que não executem qualquer dos critérios propostos para o nível introdutório, encontravam-se no nível não introdutório. Estas grelhas foram construídas em conjunto pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, e tiveram a supervisão e devida aprovação da professora/orientadora Olga Fonseca.

Após a devida aprovação por parte da professora/orientadora, foram definidos os exercícios de cada uma das modalidades que iria ser observada, bem como os critérios de êxito para cada um desses exercícios. A definição tanto dos exercícios, como dos critérios de êxito, teve como base o Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Secundário.

Ficou decidido que as primeiras aulas serviriam única e exclusivamente para a recolha de informação das avaliações diagnósticas das diferentes matérias de Educação Física que se iriam abordar ao longo do ano letivo. Nem sempre foi fácil de planear os exercícios que iriam ser abordados, o que levou a uma análise cuidada para definir quais seriam os melhores exercícios consoante os diferentes recursos disponíveis. Neste momento avaliativo surgiu uma dificuldade na sua execução, que foi a de não estarmos familiarizados com os nomes de todos os alunos da turma, o que levou a adotarmos estratégias de maneira a ultrapassar este problema.

Após a recolha de todas as avaliações diagnósticas das diferentes matérias de Educação Física, foi possível elaborar o planeamento das matérias a abordar ao longo do ano letivo, definindo em que períodos iriam ser tratadas. Para esta planificação respeitou-se a distribuição dos espaços (rotação dos espaços), orientada pelo coordenador da Área Disciplinar de Educação Física, o professor João Cardoso.

#### 4.3.2. Avaliação Formativa

Segundo Blaya (2007), *“a forma de avaliação em que a preocupação central reside em coletar dados para reorientação do processo de ensino-aprendizagem. Trata-se de uma bússola orientadora do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação formativa não deve assim exprimir-se através de uma nota, mas sim por meio de comentários”*.

Nesta perspectiva, este tipo de avaliação é uma forma de controlar a aprendizagem dos alunos através de observação contínua nas aulas não tendo o objetivo de classificar. É possível verificar o estado e a evolução dos alunos no decorrer das aulas e adotar estratégias para adaptar a complexidade dos exercícios a cada aluno e alterar objetivos caso seja necessário. Permite-nos também transmitir aos alunos o seu estado relativamente aos objetivos a atingir no final da unidade didática.

Relativamente às avaliações formativas realizadas, procurámos realizá-las a meio da unidade didática, de forma a que após a sua análise e reflexão, caso fosse necessário, possibilita-se a criação e adoção de novas estratégias.

Esta avaliação foi feita através de um comentário individual, realçando os alunos que mais se destacaram em cada unidade didática, e os que nos deixavam mais preocupados por falta de empenho.

#### 4.3.3. Avaliação Teórica

O instrumento escolhido para esta avaliação durante o ano letivo foi a elaboração de um pré projeto no 1º período, a transformação desse pré projeto em projeto no 2º período, e por fim, no 3º período foi a apresentação do projeto em si.

No 1º período realizou-se a formação dos grupos dentro da turma, onde ficou estabelecido um máximo de 5 elementos por grupo. Deu-se a escolher de entre vários temas, o tema que cada grupo iria abordar ao longo do ano letivo. Ainda no 1º período os alunos realizaram o pré projeto que tinha como estrutura os seguintes tópicos: apresentação do tema; enquadramento do tema; pertinência do estudo; definição de conceitos; planificação da metodologia da recolha de dados; e bibliografia. Realizou-se ainda a respetiva apresentação.

No 2º período, os alunos elaboraram o projeto de acordo com o pré projeto realizado anteriormente. Este projeto teve como estrutura, para além da capa e do índice, a introdução, revisão bibliográfica, metodologia, apresentação e discussão dos resultados, conclusão, bibliografia e anexos.

No 3º período, realizou-se a apresentação e respetiva defesa do projeto.

De salientar que para cada momento avaliativo foram elaboradas grelhas de avaliação, de maneira a poder avaliar os alunos consoante os seus níveis de desempenho.

#### 4.3.4. Avaliação Sumativa

Para Kraemer (2006), *“a avaliação sumativa deteta o nível de rendimento realizando um balanço geral, no final de cada período de aprendizagem, podendo classificar de acordo com o nível de aprendizagem”*.

Nesta perspetiva, a avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final do processo ensino-aprendizagem, no final de cada unidade didática, contribuindo para uma apreciação do trabalho realizado, determinando se os objetivos foram ou não cumpridos.

A elaboração das grelhas de avaliação sumativa foram comuns ao núcleo de estágio, e assim, foi elaborada uma grelha para cada uma das unidades didáticas. Em cada uma das grelhas avaliou-se os diferentes conteúdos abordados em cada unidade didática, de acordo com vários critérios de êxito definidos e devidamente especificados na folha de avaliação, numa escala de 0 a 20 valores. Em cada grelha de avaliação, ou seja, em cada avaliação de uma unidade didática, a nota do teste prático valia 50% da nota final, e os restantes 50% são referentes à participação.

#### 4.3.5. Avaliação Final

Este processo teve lugar no final do 1º e 2º período, e teve como função a atribuição de uma nota (de 0 a 20 valores) certificadora das aprendizagens produzidas pelo aluno, ao longo de todo o ano letivo.

Para realizar esta atribuição de notas a cada aluno baseámo-nos em vários aspectos e não única e exclusivamente na média ponderada ditada pelos resultados da avaliação sumativa das atividades físicas (esta parte vale 60% da nota final), e

teve como indicadores a aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas, e teve como instrumento as grelhas de avaliação para cada teste prático.

Tivemos em conta as atitudes e valores (10% da nota final), aqui os indicadores foram o sentido de responsabilidade, o empenho, o comportamento, a autonomia, e a relação interpessoal, e teve como instrumento uma grelha de observação/registo. Tivemos também em conta a aptidão física (também 10% da nota final), aqui os indicadores foram os índices de aptidão física e teve como instrumento os testes de condição física (*Fitnessgram*). E por fim, os conhecimentos (20% da nota final), que teve como indicadores os conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde, e teve como instrumento utilizado a realização de um projeto que teve várias fases em cada período letivo (pré projeto, projeto e apresentação).

## **5. Componente Ético-Profissional**

Esta componente é uma parte extremamente importante do desenvolvimento de qualquer professor. Ora como sempre ambicionámos exercer esta profissão, e como nos encontramos a realizar Estágio Pedagógico, tive de ter esta componente em máxima conta, pois necessitámos de criar bons hábitos de trabalho, e de aumentar os níveis de responsabilidade.

Para começar vamos falar acerca dos conhecimentos gerais e específicos, que foi algo que nos despertou preocupação desde cedo, pois para fazermos uma intervenção de qualidade em todo o processo ensino-aprendizagem, seria necessário possuir um vasto leque de conhecimentos e saberes, não só adquiridos ao longo de toda a formação académica, mas também ao longo de toda a vida como ser existencial, mais propriamente saberes culturais, sociais, religiosos, entre outros. Relativamente aos conhecimentos específicos, ou seja, os relativos à Educação Física, houve matérias que sentimos algumas dificuldades e que nos fizeram iniciar uma pesquisa ativa de forma a nos poder preparar o melhor possível para quando fosse necessário as suas abordagens, e houve outras matérias que no qual nos sentimos muito mais à vontade na sua abordagem.

Nesta perspetiva a auto formação e o desenvolvimento profissional entram de forma a melhorar os nossos conhecimentos gerais e específicos, pois como já referimos foi necessário proceder a várias pesquisas bibliográficas de várias matérias com o objetivo único de aumentar o nosso conhecimento para uma melhor intervenção profissional da nossa parte em todo o processo ensino-aprendizagem.

Revelámos uma total disponibilidade para com os alunos e para com a escola, um dos exemplos disso, foi no caso dos momentos avaliativos, sempre que um aluno não comparecesse na aula com motivo justificado, procurámos sempre encontrar uma solução para que este não saísse prejudicado, combinando noutra hora a realização da avaliação em falta. Outro dos exemplos está em termos comparecido sempre que possível na escola para as várias atividades realizadas ao longo do ano, ajudando na sua promoção, divulgação, e realização, que foi desde torneios desportivos, a meeting de atletismo, competição de dança, entre outros.

Falando agora do trabalho em equipa desenvolvido, este foi realizado sem qualquer problema, pois todos os elementos do núcleo já se conheciam anteriormente, desenvolvendo assim um excelente trabalho em conjunto. Esta boa

relação entre estagiários do núcleo veio-se a mostrar ser crucial para que o estágio se realizasse de forma cordial, sem problemas. Esta boa relação refletia-se no dia-a-dia, pois vivemos juntos durante a realização do Estágio Pedagógico, o que nos veio a facilitar na realização dos vários documentos, reuniões, discussões de ideias, e distribuição de tarefas. Admitimos que inicialmente foi difícil arrancar com o trabalho, pois sentimos que estivemos um tanto ou quanto desligados, mas com o decorrer do processo, conseguimos habituarmo-nos a toda a azáfama que nos estava a envolver, demonstrando um maior empenho na realização de todas as tarefas.

Quanto ao relacionamento com a professora/orientadora e os outros professores, bem como com outros atores do processo ensino-aprendizagem, tentámos sempre manter uma relação aberta e de forma cordial com todos eles.

Relativamente à capacidade de iniciativa e responsabilidade, tentámos sempre que possível ser assertivos, propondo ideias novas para a realização de diferentes tarefas e atividades de forma a melhorar o nosso trabalho como núcleo de estágio. Um exemplo disso foi a proposta de introdução da modalidade de Judo no currículo escolar de este ano letivo, pois esta modalidade nunca antes tinha sido lecionada nesta escola. Decidimos propor esta modalidade, visto que a turma era bastante numerosa (28 alunos), e porque não havia material para todos os alunos puderem realizar as modalidades de Patinagem e Badmínton. Então, esta opção pela modalidade de Judo veio a revelar-se decisiva e muito bem conseguida, pois resolvia todos os problemas de falta de espaço e material, havendo assim condições para a sua realização, revelando-se um sucesso entre alunos e professores. Por fim, revelámos sempre uma capacidade de responsabilidade para com as exigências inerentes à escola e ao estágio, quanto ao trabalho individual e coletivo diz respeito.

Quanto à inovação das práticas pedagógicas e documental, tentámos inovar na produção de documentos e na concepção de projetos, prova disto foi a organização por parte do núcleo, de uma atividade totalmente nova no seio daquela escola, mais especificamente, a realização pela primeira vez de um Triatlo.

Quanto à nossa intervenção pedagógica, com a nossa maneira de ser inovadora e original, procurámos sempre a planificação de exercícios variados para que os alunos se mantivessem motivados ao longo das aulas.

Quanto à assiduidade, pontualidade e conduta pessoal, mostrámos ser um exemplo enquanto professor, chegando sempre antes do início da aula para

preparar todo o material necessário. Mostrámos assiduidade, e promovemos sempre que possível estes valores junto dos alunos e dos elementos do núcleo de estágio. Assumimos ao longo das aulas uma boa apresentação e conduta pessoal perante os alunos, e fora destas perante os outros professores e funcionários.

Propusemos sempre que possível novas soluções credíveis para os problemas que fossem surgindo ao longo do ano letivo.

Revelámos um compromisso ético com as aprendizagens dos alunos, promovendo a diferenciação da aprendizagem, respeitando sempre que possível a igualdade de oportunidades entre alunos.

## **6. Conhecimentos adquiridos**

Ao terminar esta importante etapa da nossa formação académica sinto que adquirimos um novo e vasto conjunto de competências que sem a realização deste Estágio Pedagógico seriam impossíveis de alcançar. Aqui pudemos aplicar todo o nosso conhecimento que tinha obtido até então, nos anos anteriores de licenciatura e mestrado. Passamos então a referir os principais conhecimentos adquiridos por nós durante todo o percurso efetuado ao longo deste ano letivo.

No que ao planeamento diz respeito, há que ser rigoroso na idealização da organização e estruturação das atividades. Durante o aquecimento, é essencial produzir uma atividade dirigida para as estruturas que vão ser solicitadas durante a ação principal de forma a centrar o interesse, vontade, e toda a disponibilidade dos alunos para a prática. Durante a parte fundamental da aula, organizar um número de atividades adequado ao tempo disponível, e ter cuidado com o tempo de transição de cada atividade.

Devido a uma heterogeneidade clara de aptidões e interesses na turma, é fundamental aprender a organizar os grupos de trabalho e de nível de proficiência.

Quanto à dimensão instrução, identificamos algumas referências às quais fomos tentando consciencializarmo-nos, desde a utilização pertinente do feedback direcionando este para aspetos de aprendizagem, acompanhando essa prática para ver se teve o efeito pretendido, fechando o ciclo de feedback. Utilizar o questionamento no balanço final da aula, para saber se as aprendizagens foram adquiridas com sucesso.

Na dimensão gestão, não tivemos grandes dificuldades na organização e transição das atividades. Foi uma fase que nos preocupámos desde o início do ano letivo, pois não tínhamos muita experiência e necessitávamos de ter todos os aspetos da aula controlados, desde a formação dos grupos de trabalho, à forma de organizar os exercícios e de fazer a transição entre estes. Ao planear os exercícios imaginávamos já as decisões de ajustamento que teríamos de fazer caso existissem alunos que não realizassem a aula, ou por outro motivo qualquer.

Na transmissão da informação inicial, na exposição dos objetivos da aula, sentimos bastantes dificuldades no começo do estágio, pois sentíamo-nos nervosos e com pouco à vontade para o fazer, mostrámo-nos receosos no que a esta parte diz respeito, pois não estávamos habituados a falar para uma turma, muito menos para tantos alunos ao mesmo tempo. Para nos sentirmos mais à vontade teríamos que dominar o conteúdo de todas as matérias, e ter tudo muito bem preparado, pois só assim se tornaria mais fácil estabelecer a comunicação com os alunos. Não sabendo todas as matérias a fundo, tivemos de iniciar uma pesquisa bibliográfica ativa para contornar esta situação, contando também com a ajuda preciosa dos conselhos da professora/orientadora Olga Fonseca.

Relativamente à avaliação, adquirimos competências de observação, de síntese de dados recolhidos, e mais importante que tudo, a transformação em informações capazes de apoiar as decisões pedagógicas tendo em conta a melhoria da prestação dos alunos.

Talvez tenha sido este parâmetro onde adquirimos mais noções e conhecimentos, isto porque ainda éramos muito inexperientes em questões relacionadas com a avaliação, tendo apenas os conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas relativas a esta matéria, precisando de vivenciar no terreno, pois só assim se tem a certeza do trabalho que se está a desenvolver e dos conhecimentos que se estão a adquirir. A elaboração das grelhas de avaliação, tanto da avaliação diagnóstica, como da sumativa, foram bem estruturadas, e mostrou ser um processo trabalhoso, mas que foi muito bem desenvolvido pelos elementos do núcleo de estágio.

## **7. Compromisso com as aprendizagens dos alunos**

Neste ano letivo, que corresponde à etapa final da nossa formação académica, assumimos o compromisso de ficarmos responsáveis pelas aprendizagens relativas à disciplina de Educação Física dos alunos da turma que nos foi confiada. Turma essa, que corresponde ao 12º ano de escolaridade, o que nos remete uma maior responsabilidade pois é uma turma que se encontra no fim de um ciclo, e há obrigatoriamente aprendizagens que devem ser consolidadas.

Desde o início do ano letivo que nos comprometemos a que os alunos tivessem uma evolução plena, não só a nível das práticas desportivas, mas também a nível social e cultural. Para isto centrámos toda a planificação, todas as estratégias adotadas, e toda a intervenção pedagógica não só nas práticas de ensino-aprendizagem, como também na valorização pessoal, social e cultural dos alunos.

Sentimos que nos esforçámos ao máximo, com uma dedicação a 100%, para proporcionar aos alunos uma boa prática desportiva, com a realização de boas atividades para a aquisição dos conhecimentos e conteúdos abordados.

Planificámos no sentido de promover o acesso equitativo de todos os alunos da turma ao conhecimento tanto cognitivo, como sócio afetivo, como psicomotor, diferenciando o ensino com base na informação recolhida inicialmente na avaliação diagnóstica das matérias.

Para este compromisso, mostrou-se fundamental a nossa intervenção quanto à instrução, gestão da aula, clima e disciplina desta, realçando a importância dos feedbacks dados aos alunos. Aqui, admitimos que no início estava a ser difícil acompanhar a prática subsequente do feedback, e perceber se este foi devidamente compreendido por parte do aluno.

## **8. Inovação nas práticas pedagógicas**

No que concerne a este aspeto, vamo-nos dirigir às atividades desenvolvidas relativamente ao planeamento, realização e avaliação.

Quanto ao planeamento, esforçamo-nos por diversificar os exercícios e progressões com o objetivo de motivar os alunos na prática das diferentes modalidades abordadas. A organização das aulas de desportos coletivos por

multimatérias (Andebol e Basquetebol na mesma aula), ajudou a manter os alunos motivados durante toda a aula, pois não se tornava monótono para eles ter de praticar duas modalidades numa aula só.

Quanto à escolha da modalidade de Judo para fazer parte do currículo da turma para este ano letivo, os alunos mostraram-se agradados com esta escolha, pois foi uma matéria que nunca tinha sido abordada por eles (apenas uma aluna já tinha tido contato com esta modalidade através de atividades extra curriculares), e por isso, os alunos mostraram-se motivados por puderem adquirir novos conhecimentos. Desde cedo se aperceberam que iam aprender técnicas que lhes poderia vir a fazer jeito em situações de defesa pessoal, situações essas que podem acontecer no dia-a-dia de qualquer um.

Relativamente a outro conteúdo abordado, a Ginástica Acrobática, desde cedo os alunos associam esta modalidade a aulas monótonas, onde apenas têm de ser excelentes executantes de vários elementos acrobáticos específicos da modalidade. Nesta matéria tivemos o cuidado de inovar para que as aulas não se tornassem monótonas, diversificando as situações de aprendizagem e complexificando-as progressivamente. Propusemos também a construção de uma coreografia musicada de movimentos acrobáticos e gímnicos, que iria fazer parte da avaliação final desta unidade didática, permitindo assim o desenvolvimento da criatividade por parte dos alunos, mantendo estes motivados para a prática desta modalidade.

Ainda no planeamento, optámos por realizar sempre jogos motivantes como forma de aquecimento, fugindo assim à tradicional e desmotivante corrida contínua. Na maioria dos casos, tentámos que o aquecimento fizesse o transfere para os exercícios que iam ser abordados na aula, com jogos específicos de cada modalidade.

Quanto à realização, para as várias modalidades abordadas ao longo do ano em que fosse necessário a organização dos alunos em grupos de trabalho, optámos por manter sempre os mesmo grupos em todas as aulas, de maneira a reduzir o tempo perdido desnecessariamente na formação de novos grupos de trabalho. Optámos também por fornecer imagens com as diferentes figuras acrobáticas e suas diversificadas progressões pedagógicas, para que não perdesse tempo com a sua demonstração, uma vez que não domino completamente esse conteúdo.

Por fim, no âmbito da avaliação, mais propriamente na unidade didática de Ginástica Acrobática, foram desenvolvidos vídeos das coreografias que os alunos tiveram de elaborar, motivando assim os alunos a querer fazer bem, para que no fim pudessem observar o resultado final nesses mesmos vídeos.

## **9. Dificuldades e Necessidade de Formação**

### 9.1 – Dificuldades sentidas e formas de resolução

Durante a realização do estágio pedagógico surgiram vários problemas que com maior ou menor dificuldade foram sendo solucionados. Estes problemas foram surgindo devido à falta de experiência, mas como se costuma dizer, só errando é que se pode vir a melhorar.

Ao nível da construção de documentos, as dificuldades sentidas foram algumas, mas com a orientação da professora/orientadora Olga Fonseca, e com uma pesquisa bibliográfica ativa, as dificuldades foram sendo resolvidas. De realçar uma maior dificuldade sentida na realização do plano de aula, pois inicialmente sentimos algumas dificuldades na definição dos critérios de êxito para cada exercício, pois estávamos a confundir um pouco com os objetivos específicos.

Outra das dificuldades sentidas por nós, traduz-se na realização das avaliações diagnósticas, onde teríamos que atribuir um nível de aprendizagem aquando da observação do estado inicial dos alunos. O fato de não conhecermos ainda todos os alunos, pois estávamos numa fase inicial do estágio, e a turma também era bastante numerosa, tivemos de adotar estratégias para que conseguíssemos solucionar este problema, optando por imprimir uma folha com as fotos, nomes e números dos alunos, estando sempre connosco aquando da realização destas aulas iniciais. Outras das estratégias adotadas por nós, passava por, sempre que algum aluno tivesse dispensa justificada para não fazer aula prática, esse mesmo aluno auxiliar-nos-ia na recolha destas informações, dizendo os nomes dos alunos que lhe íamos pedindo ao longo da aula.

Depois disto, a dificuldade que se seguiu foi na elaboração da sequência e extensão de conteúdos a abordar em cada unidade didática. A dúvida recaiu sobre o número de aulas necessário para produzir mudanças nos alunos, em cada uma das modalidades que iríamos abordar. Aspeto que nos apercebemos ser apenas

possível de analisar, no decorrer das aulas, através de uma observação cuidada da progressão que os alunos estavam a demonstrar em cada exercício proposto, e também através da avaliação formativa. No entanto, sendo este documento passível de sofrer alterações ao seu conteúdo sempre que se mostrasse ser necessário, fez com que arriscássemos no número necessário de aulas para produzir mudanças nos alunos, pois sabíamos que mais tarde ou mais cedo iríamos percepcionar essa alteração, podendo corrigir esse aspeto, sempre que achássemos necessário.

Outra das dificuldades revelou-se ao nível da intervenção pedagógica, na dimensão instrução. Inicialmente, devido à falta de experiência, foi notório o nosso fraco à vontade perante a turma, com um nervosismo inicial, o que não deixa de ser normal, pois nunca antes tínhamos estado com tanta responsabilidade perante uma turma. Este fraco à vontade veio-se a evidenciar na qualidade das instruções, que nem sempre foram as melhores, mas que com o decorrer do período, e com o decorrer das aulas, este nervosismo veio-se a esmorecer cada vez mais, melhorando assim cada vez mais a qualidade de instrução, e de transmissão da informação relativa a cada aula.

Uma das maiores dificuldades que sentimos foi ao transmitir os feedbacks. Sentimos dificuldades mais propriamente na passagem de mensagens diversificadas e frequentes na observação da prática das ações desportivas por parte dos alunos. A resolução deste problema passou pela aprofundada preparação de cada aula, e também pelo aumento da confiança no que estávamos a fazer, à medida que o ano letivo ia passando. A professora/orientadora Olga Fonseca ajudou-nos bastante a ultrapassar este obstáculo, pois as suas reflexões no final de cada aula, vieram a ser fulcrais para que pudéssemos crescer neste aspeto, e aumentássemos assim o número de feedbacks de forma significativa.

Agora vamos apresentar a minha maior dificuldade durante a realização deste Estágio Pedagógico, que veio a sentir-se no início do 3º período letivo, e refere-se à lecionação da modalidade de Dança. Desde cedo nos apercebemos que no processo ensino-aprendizagem iríamos lidar com modalidades para o qual não tivemos qualquer tipo de formação académica, e para isto teríamos que adotar estratégias para garantir a qualidade das aprendizagens por parte dos alunos. Este aspeto vamos aprofundá-lo mais á frente pois trata-se da nossa escolha para o

aprofundamento de um tema/problema que encontrámos aquando da realização do Estágio Pedagógico.

Por último, salientamos que um professor que se vê inserido no sistema educativo está em permanente mudança, fruto de diversas alterações numa sociedade em que se insere. Este professor tem o dever de se manter atualizado de forma a conseguir dar resposta aos constantes desafios desta profissão.

Nesta perspetiva, vou apresentar o seguinte tópico.

## 9.2 – A importância da formação contínua

Nós, como seres humanos curiosos e interessados, assumimos um particular interesse com a área da formação de um docente. Como já referimos anteriormente, estamos inseridos numa sociedade em constante mudança, e para isso temos de estar permanentemente atualizados de forma a responder às exigências cada vez mais diversificadas dos alunos.

Os benefícios de uma formação contínua são enormes, pois aumentam o nosso leque de conhecimentos e experiências vivenciadas. Através de um leque variado de atividades de formação, organizadas por instituições educativas ou por outras instâncias, a formação contínua é vista como um investimento a longo prazo na promoção das competências profissionais dos docentes, e assim, conseqüente melhoria da qualidade de ensino.

É nesta perspetiva que, por experiência própria, no leccionamento da modalidade de Dança, confessamos que por não dominar o conteúdo abordado por não termos tido qualquer tipo de formação anterior nesta área, concluímos que o professor não se pode considerar um produto “acabado”, mas sim, um sujeito em constante evolução e desenvolvimento, considerando assim fundamental o investimento numa formação contínua.

## **10. Importância do trabalho individual e de grupo**

### **10.1. Trabalho individual**

Consideramos o Estágio Pedagógico sobretudo um trabalho individual, de grande responsabilidade não só como professor mas também como ser humano.

Antes de mais, ser professor estagiário implica estar a aprender ao mesmo tempo que se “faz aprender”. Implica estar constantemente a fazer um trabalho individual de pesquisa para melhorar certos aspetos de intervenção pedagógica em todo o processo ensino-aprendizagem.

Sinto que estamos satisfeitos com a forma como a professora/orientadora conduziu todo o Estágio Pedagógico, pois pudemos realizar um trabalho totalmente independente, oferecendo assim uma total tomada de decisões em relação a tudo o que quiséssemos produzir, em termos de planeamento, realização e avaliação. Quanto a este aspeto que consideramos ser bastante importante, pois levou-nos a tomar decisões por nós mesmos aquando da nossa intervenção pedagógica.

### **10.2. Trabalho em grupo**

Trabalhar em grupo implica que haja partilha de ideias, informações e um espírito de entreatajuda sempre presente.

Em relação aos trabalhos feitos coletivamente pelo núcleo de estágio, houve uma perfeita harmonia entre todos, e apesar das diferentes personalidades e métodos de trabalho de cada um, houve um perfeito entendimento enquanto profissionais e seres humanos. Com esta troca de informações e ideias, acreditamos que adquirimos mais e melhores competências e saberes, pois estivemos inseridos num núcleo onde o prazer de lecionar era evidente, e que tinha objetivos em comum. Óbvio que houve aspetos que uns sentiam dificuldades e que outros não sentiam, e também dificuldades que foram sentidas da mesma maneira, o que veio a fazer com que nos uníssemos ainda mais para ultrapassar os problemas que fomos encontrando ao longo do ano letivo.

De realçar ainda o bom relacionamento conseguido com a professora/orientadora Olga Fonseca, com os outros professores da Área Disciplinar de Educação Física, bem como com os outros atores da comunidade escolar. Este

relacionamento foi crucial para que o estágio decorresse de maneira cordial e sem problemas.

## 11. Questões Dilemáticas

### 11.1. Alongamentos no aquecimento

Fomos habituados nas nossas aulas de Educação Física enquanto alunos a fazer alongamentos ao comando do professor, logo após o aquecimento inicial. Na faculdade, a grande maioria dos professores das disciplinas de Estudos Práticos, utilizavam os alongamentos como forma de aquecimento, realçando a sua importância antes da prática de qualquer atividade física na prevenção de lesões. Apenas um ou outro professor que tinha opinião contrária à destes, dizendo que os alongamentos não eram importantes no aquecimento, pois não ajudavam em nada na ativação dos músculos e articulações antes de uma prática desportiva prolongada, dizendo até que o uso de alongamentos no aquecimento poderia vir a ser prejudicial ao praticante.

Com o aumentar desta problemática no seio dos profissionais do Desporto e Educação Física, cada vez mais se discute acerca da importância dos alongamentos no aquecimento. Cada vez mais existe um maior grupo de apoiantes que não aplica qualquer tipo de alongamento antes da prática desportiva, isto porque esta prática está a sair de moda, devido à quantidade de artigos científicos que têm saído que confirmam que os alongamentos em nada ajudam na prevenção de lesões, podendo até serem causadores de lesões musculares (Charles Poliquin, 2012 – *Don't Stretch Before Training: It Will Make You Weak*; Paul Ingraham, 2012 – *Quite a Stretch*).

O alongamento muscular continua a dividir opiniões. Alguns especialistas afirmam que é indispensável na prevenção de lesões, outros defendem que há momentos específicos para realizá-los, outros apontam o alongamento como desnecessário ou até mesmo dispensável para quem procura maior desempenho na atividade física, e há outros que defendem que os alongamentos estáticos antes do treino reduzem a potência e podem inclusivamente aumentar o risco de lesão, defendendo a utilização apenas dos alongamentos dinâmicos.

A prática dos que defendem a ideia do alongamento antes da atividade física como parte de aquecimento que poderia vir a melhorar o desempenho, evitar lesões

e aumentar a flexibilidade, tem vindo a ser criticada, pois estes artigos científicos surgem com provas que o alongamento muscular pode diminuir o desempenho em atividades dependentes de força ou potência muscular. Na prevenção de lesões, o alongamento antes da atividade também se mostra ineficaz e pode até ser prejudicial, porque para além da perda de força observada, há maior probabilidade de haver lesões durante atividades que exijam força muscular. Em 2005, o *Journal Clinical of Sports Medicine* publicou uma revisão das evidências científicas até ao momento, e considerou que os alongamentos não têm nenhum efeito na prevenção de lesões, independentemente dos alongamentos terem sido feitos em músculos individuais ou vários grupos musculares. Outro estudo publicado em 2008 pelo *American Journal of Sports Medicine*, revelou que não se verificaram diferenças significativas na incidência de lesões para os praticantes que realizaram alongamentos antes do exercício.

O alongamento tem vindo a ser recomendado unicamente em casos onde a atividade exija grande flexibilidade, como é o caso das modalidades de Ginástica e da Dança.

Segundo outro estudo, agora feito recentemente pelo GSSI (*Gatorade Sports Science Institute*, 2012), as tradicionais rotinas de alongamento realizadas durante o aquecimento, antes do exercício, podem aumentar a flexibilidade por um curto período de tempo, porém não promovem benefícios para a performance, tão pouco na prevenção de lesões musculares, tendões e ligamentos. Em relação à prevenção de lesões, devemos nos preocupar mais com o aquecimento antes da atividade, pois este trabalho tem como função aumentar a temperatura corporal e preparar os ligamentos, tendões e músculos para a atividade a ser realizada.

Com isto tudo, o que fazer nas aulas de Educação Física? Manter a realização dos alongamentos no aquecimento? Fazer apenas alongamentos no final da aula? Será que o tempo que os alunos estão a fazer alongamentos não será melhor aplicado se estes estiverem empenhados em termos motores?

## 11.2. Pouca Prática Pedagógica na formação académica

Cada vez menos os alunos têm contacto com situações de prática pedagógica, ao longo dos seus percursos académicos. Cada vez se dá uma maior importância às aulas teóricas nos planos de estudos das faculdades, ora não digamos que não sejam importantes, mas em cursos onde a prática pedagógica é bastante importante, como é o caso da licenciatura de Ciências do Desporto, achamos que se deveria dar mais ênfase a aulas práticas, a situações de prática pedagógica.

Assim, pensamos que os alunos sairiam muito mais preparados para entrar em contacto com situações de intervenção pedagógica, essencialmente para a realização do Estágio Pedagógico.

Estamos com isto a querer dizer que, o tempo dado às situações de intervenção pedagógica ao longo de toda a formação académica, é muito insuficiente, não preparando bem as pessoas para o que vão enfrentar durante o Estágio Pedagógico.

Este dilema encontra-se aqui apresentado, pois é um dos temas com que mais nos temos debatido. Mais concretamente sobre a organização dos planos de estudos das faculdades, a partir da entrada em vigor do processo de Bolonha, em que o tempo de contacto com os professores é menor e existe um período temporal da unidade curricular destinado à pesquisa e trabalho realizado em casa. Se este processo em cursos eminentemente teóricos não terá grande influência na preparação com que os alunos saem das faculdades, em relação a cursos eminentemente práticos como é o caso das Ciências do Desporto isso já não acontece.

Pensamos que seria de extrema importância inverter esta situação, pois os alunos como futuros professores deveriam passar, ao longo do seu percurso académico, por diversas situações de prática pedagógica, pois assim estariam mais preparados para a realização do Estágio Pedagógico e conseqüentemente desenvolverem um trabalho de fundo com ainda maior qualidade do que aquele que já fazem.

### 11.3. Intensidade dos exercícios numa turma composta maioritariamente por alunas do género feminino

A turma pelo qual estivemos responsáveis pelas funções de professor de Educação Física, foi a turma do 12º A, e era composta maioritariamente por alunas, 27 alunas, e apenas 1 aluno. Ao lecionar as aulas de Educação Física nesta turma deparámo-nos com a seguinte problemática, como introduzir maior intensidade nos exercícios referentes aos desportos coletivos? Por outras palavras, ao lecionar aulas de Basquetebol e Andebol (que foram os dois desportos coletivos escolhidos para lecionar neste ano letivo), sentimos imensas dificuldades nesta questão, pois ao apresentar determinados exercícios que requerem uma elevada intensidade de movimento, não conseguimos fazer com que a turma respondesse com o grau de intensidade que propusemos e que desejaríamos que tivesse acontecido. O que fazer com esta problemática? Será que deveríamos modificar o exercício de maneiras a que se tornasse menos intenso mesmo não cumprindo com os objetivos inicialmente propostos? Aumentar o número de feedbacks prescritivos resolveria esta situação?

Dentro desta problemática, surgiu outra, relativamente ao único aluno da turma, pois é difícil realizar os exercícios com o grau de intensidade que ele desejaria que os exercícios tivessem. Para ele, aluno de nível elementar nas duas modalidades de desportos coletivos abordadas, tem de abrandar o seu ritmo para que o resto da turma o consiga acompanhar (alunas do nível introdutório). Muitas das vezes vimos este aluno puxando pelas colegas para que não parassem a meio do exercício que estavam a executar, para executarem o exercício corretamente, o que veio a mostrar ser uma ajuda bastante útil na resolução desta situação.

## 12. **Aprofundamento do Tema/Problema “Inexperiência Pedagógica em certas modalidades”.**

**Subtema:** “Modalidades que fazem parte do Programa Nacional de Educação Física que os professores têm de lecionar, mas que não tiveram qualquer tipo de formação nestas, no meu caso específico, na modalidade de Dança”.

### 12.1 – Pertinência do tema

O surgimento deste tema deve-se ao facto de sempre nos ter suscitado preocupação por ter de lecionar matérias que estão inseridas nos Programas Nacionais de Educação Física, sem termos tido qualquer tipo de formação nestas. A preocupação está em descobrir como poderemos contornar essas situações, para pudermos assim assegurar a correta aprendizagem dessas matérias por parte dos alunos.

Para sermos mais concretos, neste caso, tivemos a modalidade de Dança inserida no currículo do 12<sup>o</sup> A, da escola onde realizámos o Estágio Pedagógico. Modalidade essa que não consta nos planos curriculares do curso de Ciências do Desporto da faculdade onde obtivemos a nossa formação académica, mais propriamente na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra. O que fazer para contornar este problema? É o que vamos tentar saber ao abordar este tema.

Iremos abordar o tema fazendo uma pequena revisão histórica da modalidade de Dança, mais propriamente da Salsa e da Dança Contemporânea, que foi os dois tipos de Dança que tivemos de lecionar durante este Estágio Pedagógico. Iremos mencionar as principais dificuldades sentidas por nós e por outros professores que também passaram por este mesmo problema. Iremos definir algumas estratégias a desenvolver para colmatar este dilema, e por fim, e com a ajuda de um pequeno questionário aplicado à turma do 12<sup>o</sup> A, iremos tirar conclusões relacionando as respostas dos alunos, com a nossa opinião.

O objetivo deste estudo passa por expor as várias dificuldades sentidas pelos professores que passam por este enorme desafio de lecionar uma modalidade sem ter tido qualquer tipo de formação nesta, e definir estratégias a desenvolver para colmatar este dilema.

## 12.2 – Revisão de literatura

São muitos os benefícios da Dança para os indivíduos que a praticam, tanto a nível psicológico como cognitivo e motor, contudo poucos profissionais da Educação Física se sentem preparados para lecionar esta matéria nas suas aulas.

De acordo com Gariba (2002), a Dança vem ganhando cada vez mais espaço pelos benefícios comprovados que vão desde a melhora da autoestima, passando pelo combate ao *stress*, depressão, e até ao enriquecimento das relações interpessoais.

Vargas (2003) completa que a atividade da Dança na escola engloba a sensibilização e consciencialização dos alunos tanto para as suas posturas, atitudes, gestos e ações quotidianas, como para as necessidades de expressar, comunicar, criar, partilhar e interagir na sociedade.

Apesar da sua importância na escola, muitas vezes a Dança é deixada de parte, sendo facilmente substituída por outra matéria, e a principal razão de isto acontecer talvez seja a de a grande maioria dos profissionais da Educação Física não estarem devidamente qualificados para lecionar esta matéria, ou por não estarem à vontade com essa matéria, ou mesmo por falta de conhecimento.

A Dança, independentemente da sua modalidade, tem como objetivo procurar a expressão individual de pensamentos e sentimentos, desenvolvendo a psicomotricidade, que é uma percepção para gerar ações motoras que influenciam os fatores intelectuais, afetivos e culturais (Martín et al.,2008)

A Dança no contexto escolar pode ser uma forma muito construtiva de experiência lúdica, pois está ao alcance de todos, uma vez que o seu instrumento principal é o corpo. Sem a intenção de formar bailarinos, a escola pode proporcionar ao aluno um contato mais efetivo e intimista com a possibilidade de se expressar com o movimento.

Através das atividades da Dança, pretende-se que as pessoas evoluam quanto ao domínio do seu corpo, desenvolvendo e aprimorando suas possibilidades de movimentação, descobrindo novos espaços, novas formas, superação de suas limitações e condições para enfrentar novos desafios quanto aos aspetos motores, sociais, afetivos e cognitivos (Barreto, 2004).

Saraiva et al. (2007) concluiu que os professores apontam a falta de vivência em Dança, tanto na vida pessoal como nas suas formações, como elemento limitador para desenvolverem este conteúdo nas suas aulas.

Vários estudos, como por exemplo um estudo feito na Universidade Gama Filho, no Brasil, onde se abordou a importância da Dança nas aulas de Educação Física (2012), e onde os autores apontam para a importância de ensinar a Dança, mas ao mesmo tempo apontam ser difícil de executar durante as aulas. Os professores consideram-na importante como qualquer conteúdo da Educação Física, porém sentem imensas dificuldades no seu lecionamento, julgando-se sem condições para a lecionar. Argumentam que não possuem conhecimento suficiente e para se sentirem mais confortáveis ao lecionar esta matéria sentem a necessidade de melhorar os conhecimentos sobre os conteúdos abordados pela Dança e as formas de aplicá-los. Sugere-se então, que procurem auxílio em cursos, livros e outras bibliografias, e também interagindo com outros professores mais experientes que, para além de desenvolver estratégias, utilizem a sua criatividade pessoal para desenvolver atividades que levem à construção do conhecimento em Dança.

### 12.3 – Revisão Histórica da Dança

Este capítulo serve para ficarmos a saber mais acerca de como surgiu a Salsa e a Dança Contemporânea em Portugal, e também como se desenvolveram até aos dias de hoje.

#### **Salsa**

A difusão da salsa em Portugal tem acontecido sobretudo pela mão das escolas de danças latino-americanas (Sabor Latino no Porto e Espaço Latino e Projeto Latino em Lisboa). Nos últimos anos alguns bares e discotecas juntaram-se às primeiras na sua divulgação (Salsa Latina em Lisboa e Casa do Rio-Sonero no Porto). Mais recentemente assiste-se a um tímido surgimento de grupos musicais que incluem nos seus repertórios alguns temas de salsa (Raul Marques no Porto e certos outros grupos em vários locais do país, frequentemente integrados por músicos cubanos). Nestes últimos dois anos alguma intensificação da vida dos amantes da salsa tem sido potenciada através da Internet e de comunidades construídas com base em festas semi particulares (Fórum Salsa). Por último, a

televisão produziu em 2001 um programa dedicado às danças «a par» (Dana Café, RTP1) que muito veio contribuir para a disseminação da ideia da salsa como uma música forte, envolvente e, por vezes, radicalmente frenética.

A realização em Lisboa do 1º Congresso Internacional de Salsa de Portugal, em Novembro de 2002 - organizado por uma Escola-empresa, Espaço Latino, veio afirmar a salsa nacional como um movimento minimamente estruturado e empresarialmente consistente.

### **Dança Contemporânea**

Desde o fim dos anos oitenta, a dança contemporânea tem-se desenvolvido em Portugal de uma forma inesperada, criando, em apenas dez anos, um panorama artístico de rara diversidade e de reconhecida qualidade. Esta dança desenvolveu-se, desde o início, num contexto internacional, e cedo se tornou numa arte efervescente que conseguiu entusiasmar um público cada vez maior em Portugal, assim como os públicos de vários teatros e festivais no estrangeiro.

No panorama da dança portuguesa assiste-se, nos finais dos anos oitenta, à emergência de uma nova vaga de criadores relativamente produtivos dentro do que a fragilidade e orientações estético-ideológicas das estruturas de formação, produção e criação permitiam. As preocupações e intenções sociais e artísticas do seu trabalho eram, de algum modo, afins às do movimento da Nova Dança Francesa, Belga, Holandesa ou Inglesa que, nos finais dos anos setenta, começaram já a adquirir visibilidade. E apesar de estes portugueses (todos residentes em Lisboa) não terem um estilo comum (antes prevalecendo a singularidade das suas propostas), podemos encontrar alguns pontos de contacto que os identificavam como um grupo. Eles preconizavam uma nova atitude face ao corpo e à dança, que se traduzia no interesse por várias atividades motoras (como as quotidianas) e no uso de diversas técnicas de treino físico consideradas mais adequadas à sua expressão coreográfica do que a dança clássica ou a dança moderna (se bem que estas pudessem continuar a ser usadas por alguns, só que com diferentes propósitos); recombinaavam de várias formas a dança com o texto, com a narrativa, com elementos das outras artes performativas e com as artes plásticas; e adotavam uma atitude cética face ao funcionamento das companhias de

dança institucionais, nomeadamente a Companhia Nacional de Bailado e o Ballet Gulbenkian.

Todos aqueles coreógrafos trabalharam fora das instituições pré-existentes, fosse a Companhia Nacional de Bailado (sob a tutela do Estado), fosse o Ballet Gulbenkian (organismo da Fundação Calouste Gulbenkian), procurando encontrar espaços de ensaio e de apresentação de espetáculos alternativos. Contudo, o Ballet Gulbenkian, onde alguns deles já tinham dançado e apresentado trabalhos nos estúdios coreográficos, veio a acolhê-los, posteriormente, nos seus programas oficiais.

É, muito particularmente, o caso de Olga Roriz. Começa o seu trabalho quando esta, sai do Ballet Gulbenkian e constitui uma companhia de autor. Esta mudança de rumo foi marcada por uma alteração dos seus interesses temáticos e metodologias de trabalho. Atualmente, as peças de Roriz, construídas a partir de processos de improvisação com os seus intérpretes, são perpassadas de elementos de teatralidade que não se encontravam na linguagem mais formal dos seus trabalhos anteriores.

Olga Roriz é a criadora de dança contemporânea portuguesa com um percurso mais longo, variado e abrangente. Numa época em que a dança era, em termos práticos, quase exclusivamente apresentada e desenvolvida no Ballet Gulbenkian, companhia que integrou, sob a direção artística de Jorge Salavisa, entre 1976 e 1992, Olga Roriz teve a rara oportunidade, neste contexto, de desenvolver as suas potencialidades criativas como coreógrafa convidada. Criou mais de vinte peças, algumas das quais representaram marcos na história da companhia – como «Três Canções de Nina Hagen» (1985), «Terra do Norte» e «Espaço Vazio» (1986), «Treze Gestos de um Corpo» (1987) e «Isolda» (1990) – e, já mais próximo da sua saída, desenvolveu um projeto de seis solos por si interpretados que foram apresentados em festivais nacionais e internacionais. Paralelamente, foi sempre trabalhando em numerosos projetos de teatro e ópera, para os quais criou coreografias para bailarinos e fez direção de movimento dos atores.

#### 12.4 – Principais dificuldades sentidas e Experiência Pessoal

Tal como já referimos, o facto de não termos tido qualquer tipo de formação nesta modalidade, por esta não fazer parte do plano curricular do curso de Ciências

do Desporto da faculdade onde obtive a minha formação, mais propriamente na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, e também de não termos tido nenhuma formação extra neste tipo de matéria, torna-se na principal dificuldade sentida por nós, pois não nos sentíamos suficientemente confortáveis para efetuar uma intervenção minimamente de qualidade adequada às necessidades dos alunos.

Ao estabelecer contacto com outros professores (estes já com vários anos de ensino), apercebemo-nos que estes também partilham da mesma dificuldade, pois nunca tiveram qualquer tipo de formação na modalidade de Dança.

Antes de começarmos a lecionar as aulas de Dança, consultámos vários artigos especializados, assistimos a diversos vídeos de introdução à modalidade, tudo em prol de aumentar os nossos conhecimentos relativos a esta matéria. Óbvio que isto não é, nem foi, suficiente para pudermos efetuar uma intervenção eficaz, sentindo que estava a faltar qualquer coisa, como por exemplo: a necessidade de experimentar no terreno. Aqui tivemos a ajuda da professora/orientadora Olga Fonseca que, com o seu conhecimento de outros anos de vivência com esta modalidade, nos ensinou os elementos base da Salsa, tanto os individuais como os elementos de pares. Reunimos várias vezes com a professora Olga Fonseca com o objetivo de conseguir ambientarmo-nos o mais rapidamente possível a esta situação.

Eis que surge a primeira aula desta unidade didática, onde nos sentimos pouco confortáveis e pouco à vontade, pelas razões acima referidas. Não nos sentíamos suficientemente preparados para lecionar esta matéria, mas sentíamo-nos motivados para aprender e melhorar os nossos conhecimentos em relação a esta modalidade.

Na nossa turma tive a sorte de ter uma aluna a quem pudemos recorrer nas demonstrações, pois esta aluna pratica este tipo de Dança (Salsa) há alguns anos, e prontamente se disponibilizou a ajudar, tanto a nós, como à professora/orientadora Olga Fonseca. Sempre que necessitámos de demonstrar um qualquer elemento de Salsa, recorremos a esta aluna, o que nos facilitou imenso o nosso trabalho, acabando assim também por aprendermos com ela.

Em relação ao outro tipo de Dança, que abordámos nas aulas, a Dança Contemporânea, aqui já não pudemos recorrer a um aluno, pois nenhum destes

tinha experiência nesta modalidade, ficando à mercê da sabedoria da professora/orientadora Olga Fonseca, onde juntamente com ela, planificámos vários exercícios lúdicos para desenvolver a iniciação nesta modalidade por parte dos alunos.

#### 12.5 – Possíveis estratégias a desenvolver para colmatar essas dificuldades

- ✓ Procurar cursos e formações na área da Dança e fazer parte destas;
- ✓ Procurar auxílio em livros e outras bibliografias, e também com outros professores mais experientes;
- ✓ Assistir a vídeos que demonstrem como efetuar os elementos característicos desta modalidade;
- ✓ Recorrer, sempre que possível, a um ou vários alunos que sejam experientes neste tipo de matéria e que a dominem;
- ✓ Se possível, recorrer a uma pessoa especializada neste tipo de matéria para lecionar uma aula de iniciação.

#### 12.6 – Metodologia

A metodologia utilizada neste estudo passou pela criação de um pequeno questionário de resposta individual, visando os alunos da turma do 12º A, da Escola Secundária Homem Cristo, do Agrupamento de Escolas de Aveiro. Foi especificamente pedido a toda a turma que respondessem com a maior das sinceridades possível, pois tratava-se de um questionário anónimo.

Para nos ajudar a suportar toda a informação acima partilhada, recorreremos a este pequeno questionário, com o objetivo de cruzar a nossa opinião, com a opinião dos alunos, que foram os principais visados pela falta de qualidade de intervenção pedagógica, no caso da leção da modalidade de Dança.

Com a realização do questionário pretendemos saber se os alunos consideram importante manter esta modalidade nos programas de Educação Física, e saber qual a opinião destes na melhor estratégia de lecionar estas aulas, visto que o professor não teve qualquer tipo de formação nesta modalidade.

Para a recolha das respostas e respetivo tratamento estatístico dos dados, bem como a estruturação dos gráficos apresentados, recorreremos ao *Microsoft excell*, versão para *Windows*.

## 12.7 – Questionário

### ✓ Caraterização da amostra:

A amostra deste estudo resume-se à turma do 12<sup>o</sup> A, da Escola Secundária Homem Cristo, do Agrupamento de Escolas de Aveiro. Esta turma é composta por 27 alunos, mais concretamente um do género masculino, e vinte e seis do género feminino.

### ✓ Apresentação dos resultados:

Os resultados foram os seguintes:

Na pergunta 1, gostas da modalidade de Dança?

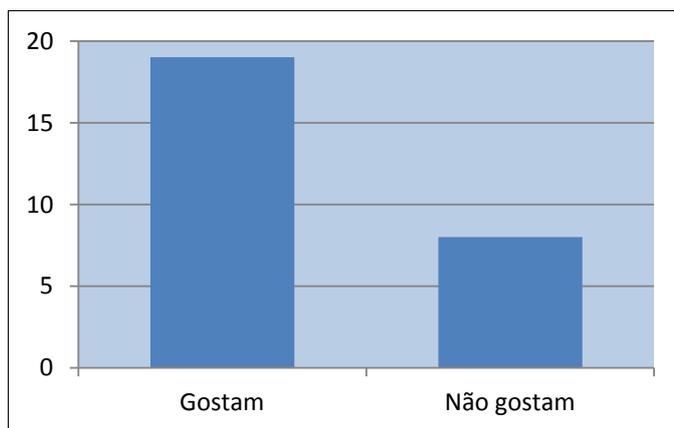


Gráfico 1 – Gosto pela modalidade de Dança.

Através do gráfico 1, ficamos a saber quantos são os alunos inquiridos que gostam da modalidade de Dança, e quantos não gostam. 19 alunos disseram que sim, gostam da modalidade (70%), e os restantes 8 responderam negativamente á pergunta (30%).

Na pergunta 2, achas importante manter esta modalidade nos programas de Educação Física?

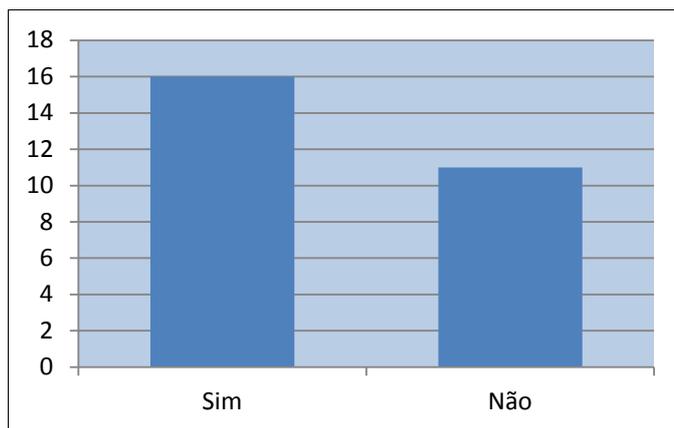


Gráfico 2 – Importância da modalidade se manter nos programas de Educação Física.

Através do gráfico 2, ficamos a saber se os alunos acham importante manter esta modalidade nos programas de Educação Física, onde 16 alunos responderam que sim (59%), e os restantes 11 alunos responderam que não (41%).

Na pergunta 2.1, se sim, porquê? (relativa à pergunta 2).

Obtivemos o mais variado tipo de respostas, das quais salientamos as seguintes: para sair da rotina das modalidades coletivas; porque é sempre bom abordar um tema diferente nas aulas de EF; mais um conhecimento/aprendizagem adquirida; porque é uma modalidade interessante, engraçada e divertida; porque é uma modalidade dinâmica e versátil e que pode ser encarada de várias formas; e por fim, é importante desconstruir nos alunos a ideia de que a dança não é um desporto.

Relativamente à pergunta 2.2, se não, qual a modalidade que gostarias de ver substituir a Dança? (ainda relativa à pergunta 2). Como podemos observar no gráfico nº 3, obtivemos as seguintes respostas: 4 alunos responderam Cicloturismo, 3 alunos Badminton, 1 aluno respondeu Atletismo, outro aluno Basebol, Tiro com arco foi a resposta de mais um aluno, e por fim, um aluno respondeu Patinagem.

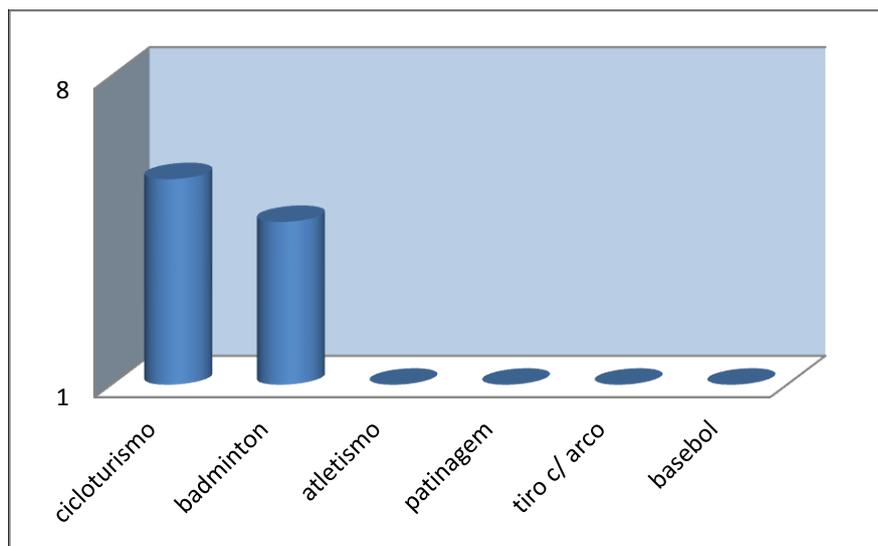


Gráfico 3 – Qual a modalidade que gostarias de ver substituir a Dança?

Na pergunta 3, visto que o professor não teve formação nesta modalidade, qual achas que seria a melhor maneira de lecionar estas aulas?

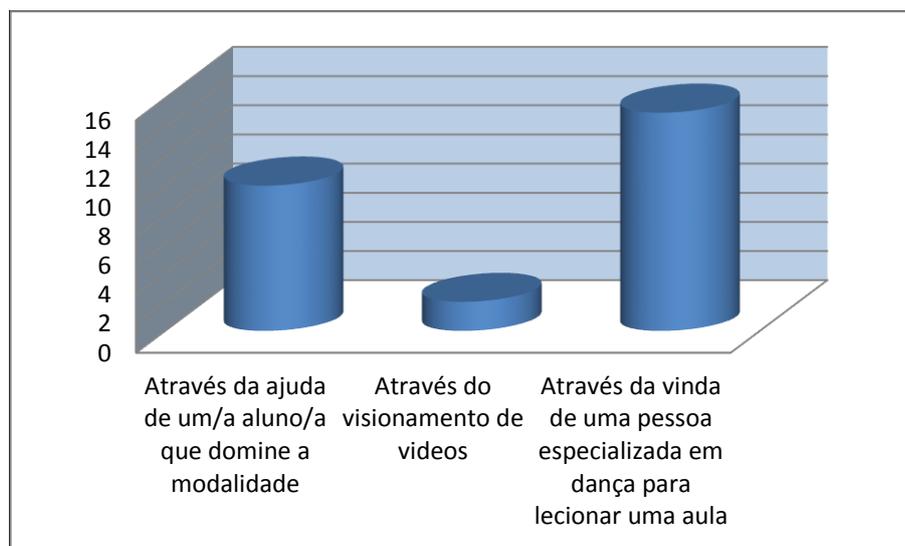


Gráfico 4 – Melhor maneira de lecionar estas aulas, visto que o professor não tem formação nesta modalidade.

Através do gráfico nº 4, podemos observar que a resposta mais registada pelos alunos foi, através da vinda de uma pessoa especializada em Dança para lecionar uma aula, com 15 respostas. Seguidamente a resposta mais observada foi, através da ajuda de um/a aluno/a que domine a modalidade, com 10 respostas. E por fim, a resposta menos dada pelos alunos foi através do visionamento de vídeos durante a aula (apenas 2 respostas).

## 12.8 – Discussão e conclusão dos resultados

Através da observação dos resultados deste questionário, concluímos que a maioria dos alunos gosta da modalidade de Dança (70%). 59% dos alunos acha importante manter esta modalidade nos programas de Educação Física, por variadas razões, desde sair da rotina das modalidades coletivas, ao ser positivo abordar um tema diferente nas aulas de Educação Física; Assim como assegurar mais um conhecimento/aprendizagem adquirida, ou achar a modalidade interessante, engraçada e divertida; também porque é uma modalidade dinâmica e versátil e que pode ser encarada de várias formas; e por fim, é importante desconstruir nos alunos a ideia de que a Dança não é um desporto.

Todas estas respostas contribuem para assegurar a importância da modalidade de Dança nas aulas de Educação Física, e que mesmo o professor não tenha a devida formação nesta modalidade, há sempre maneira de contornar essa situação, ora recorrendo a alunos que dominem a modalidade (10 respostas), ora recorrendo a pessoas especializadas em Dança para lecionar uma aula (15 respostas). Aqui confirmam-se estas duas opções como as opções mais escolhidas pelos alunos, nas possíveis estratégias a desenvolver para colmatar as dificuldades sentidas acima descritas (no ponto 12.5).

Na nossa opinião, achamos que nem sempre é possível trazer à escola alguém especializado numa matéria, pois nem sempre os conhecimentos são suficientes para permitir este tipo de solução. Achamos que, se temos alunos ao qual podemos recorrer numa matéria que o professor tenha mais dificuldades em lecionar, por um conjunto variado de razões, devemos fazer uso desses alunos, desde que estes dominem a matéria e se disponibilizem para ajudar (esta sim, mostra ser a opção mais fiável).

Quanto aos cursos e às formações de Dança, nem sempre é fácil encontrar uma formação deste tipo, por ser uma modalidade pouco praticada no nosso país. Mas, sempre que possível, achamos que os profissionais da Educação Física se devem manter atualizados não só em relação à bibliografia existente, mas também aos vários cursos que há para tirar, fora de uma faculdade, ou por outras palavras, cursos extra curriculares. Os benefícios de uma formação contínua são enormes, pois aumentam o nosso leque de conhecimentos e experiências vivenciadas. Através de um leque variado de atividades de formação, organizadas por instituições

educativas ou por outras instâncias, a formação contínua é vista como um investimento a longo prazo na promoção das competências profissionais dos docentes, e assim, conseqüente melhoria da qualidade de ensino.

É nesta perspectiva que, por experiência própria, no lecionamento da modalidade de Dança, confessamos que, por não dominarmos o conteúdo abordado por não termos tido qualquer tipo de formação anterior nesta área, concluímos que o professor não se pode considerar um produto “acabado”, mas sim, um sujeito em constante evolução e desenvolvimento, considerando assim fundamental o investimento numa formação contínua.

### 13 – Conclusões

A realização deste Estágio Pedagógico deu-nos a possibilidade de pôr em prática todos os conhecimentos aprendidos ao longo da nossa formação académica. Acabamos este período da nossa vida com a total satisfação de dever cumprido, repleto de novas experiências, umas mais positivas que outras, mas todas elas nos fizeram evoluir a nível profissional e pessoal. Importa agora refletir sobre essa evolução que ocorreu desde o início do Estágio Pedagógico até ao decorrer destes dias. Nesta perspetiva iremos fazer uma reflexão em jeito de conclusão, sobre as mudanças que sentimos que ocorreram na nossa pessoa, tanto a nível pessoal como profissional, abordando as diferentes atividades realizadas durante este ano letivo.

Em primeiro lugar devemos realçar a turma do 12<sup>o</sup> A, turma que acompanhámos durante todo este ano letivo, e que disfrutou de todo o nosso empenho e dedicação. Esta turma foi a que sentiu em primeira mão todo o nosso nervosismo no início do ano, e que assistiu à nossa evolução durante todas as aulas deste ano letivo. Esta turma deparou-se com um professor estagiário com as suas dificuldades, mas sempre motivado e empenhado em fazer mais e melhor relativamente a todo o processo ensino aprendizagem. Sempre acreditámos e lutámos para que as aulas de Educação Física fossem aulas com uma intervenção pedagógica competente, dando enfâse à qualidade das aprendizagens adquiridas pelos alunos.

Em segundo lugar, salientamos a forma como todos os professores da Área Disciplinar de Educação Física receberam os estagiários, facilitando a nossa integração na escola, sendo que a professora/orientadora Olga Fonseca teve um papel fundamental neste sentido. Rapidamente foram estabelecidas relações de cooperação e de amizade entre todos os elementos, criando assim um ambiente propício para a realização de um bom trabalho. A relação criada entre todos os intervenientes do processo ensino aprendizagem, tais como professores, funcionários e alunos, foi cordial e favorável à realização de um bom trabalho. Quanto às reuniões de núcleo de estágio, foram reuniões bastante produtivas, onde se discutiu de forma aberta e reflexiva de tudo o que envolve o processo ensino aprendizagem. Foi nestas reuniões que a professora/orientadora Olga Fonseca nos orientou, dando conselhos do que deveríamos e não deveríamos fazer, conselhos

que consideramos preciosos na evolução que desenvolvemos ao longo de toda a abordagem do processo ensino aprendizagem.

De salientar também o acompanhamento feito ao professor João Cardoso, coordenador do Desporto Escolar, relativamente ao cargo administrativo que teríamos que acompanhar ao longo deste ano letivo. Este cargo sempre nos cativou por estar envolvido diretamente com vários desportos, e não foi desilusão nenhuma, bem pelo contrário, achamos que foi uma experiência importante e bastante enriquecedora para o nosso futuro como docente de Educação Física. No geral, apesar de considerarmos que poderíamos ter estado mais envolvidos no acompanhamento deste cargo, e de termos tido mais iniciativas pessoais, consideramos o nosso trabalho positivo, e de extrema importância para futuramente pudermos vir a exercer este cargo.

Quanto às atividades organizadas pelo núcleo de estágio, no âmbito da unidade curricular Projetos e Parcerias Educativas, consideramos que foram duas atividades de carácter construtivo, onde obtivemos os melhores feedbacks por parte dos professores e alunos, não só os que participaram, como também os que estiveram assistir. Por termos organizado um evento que nunca antes tinha sido organizado nesta escola, e por ser um evento com 3 modalidades inseridas num curto espaço de tempo, não esperávamos o impacto que esta teve na realidade escolar. Sentimos que foi um desafio bastante grande mas no fim ficámos com a sensação de dever cumprido.

Em relação ao trabalho de professor, já tinha mais ou menos a ideia de como seria, pois a minha mãe também é professora e muitas vezes levava o trabalho da escola para casa, mas só no decorrer deste ano letivo é que posso afirmar que vivenciei a 100% esta profissão. Só passando pelos vários momentos do dia-a-dia de um professor é que tomei consciência do que era sê-lo, só experienciando certas vivências deste dia-a-dia é que fui capaz de perceber como é difícil ser professor. Apesar de não ser fácil, dá um prazer enorme ajudar a formar jovens no que a esta área diz respeito, e também como cidadãos.

Como este ano letivo foi uma nova experiência para todos nós, pois nunca tínhamos lecionado aulas de Educação Física a uma turma, sentimos em nós algumas mudanças, não só como profissionais desta área, bem como cidadãos. Expomos isto porque este estágio nos obrigou a refletir sobre diversos assuntos,

muitos deles relacionados não só com a escola, mas também com outras áreas. Estas reflexões que tivemos de fazer durante todo este ano letivo, mostrou ser uma tarefa exaustiva mas bastante importante a todos os níveis, pois sem reflexão das ações tomadas diariamente não há espaço para evolução. Sentimo-nos agora muito mais aptos para refletir acerca de certas opções e atitudes tomadas, o que em certa forma demonstra a necessidade de refletir depois de agir. Consideramo-nos hoje mais destemidos, sem qualquer medo de enfrentar novos desafios, e cada vez mais confiantes em adquirir novos conhecimentos e com cada vez mais capacidades em poder transmiti-los.

Por fim, a realização deste estágio permitiu-nos confirmar que é esta a profissão que gostamos e que sempre pretendemos exercer, apesar de sabermos que esta área não está nos seus melhores dias em termos de empregabilidade. Esta foi para todos nós uma experiência extremamente enriquecedora, valorizando-nos como profissionais e também como pessoas. Sentimos várias dificuldades ao longo deste ano letivo, mas também sentimos agora que conseguimos ultrapassar todas elas, umas melhores que as outras, o que para nós foi motivador e confiante para enfrentar futuramente novos problemas, novas dificuldades, sabendo que conseguiremos ultrapassar com poucas ou muitas dificuldades. Assim, fazemos um balanço extremamente positivo do nosso trabalho, trabalho esse que consideramos cansativo a todos os níveis mas gratificante por pudermos ver alunos a ultrapassarem as suas dificuldades, e a aplicarem todas as suas qualidades e conhecimentos.

Concluindo, foi um ano repleto de grandes aprendizagens, de muitas horas de trabalho a refletir sobre opções tomadas e opções que viríamos a tomar, e do qual nos orgulhamos de ter participado. No entanto, é difícil de exprimir todas as emoções sentidas durante esta etapa, não há palavras que possam descrever tudo o que sentimos. Ficam as lembranças de um ano memorável, ficam os conhecimentos adquiridos, e ficam as amizades criadas com todos os intervenientes deste processo.

## 14 Referências

- ✓ Sousa, J. (1991). *Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física*. Dossier, Revista Horizonte, Vol. VIII, p.46;
- ✓ BENTO, J. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Coleção Horizonte de Cultura Física. Livros Horizonte. Lisboa.
- ✓ COSTA, Carreiro et. Al. (1996). *Formação de Professores de Educação Física, Concepções, Investigação, Prática, Ciências da Educação*, Edições FMH.
- ✓ SIEDENTOP, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education, 2nd edition*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- ✓ SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. INDE, Barcelona.
- ✓ SARAIVA, Maria do Carmo. *Dança e gênero na escola: formas de ser e viver mediadas pela educação estética*. 2003. Tese (Doutorado) – Faculdade do Movimento Humano, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2003.
- ✓ BARRETO, D. *Dança... Ensino, sentidos e possibilidades na Escola*. 2 ed. Autores associados, 2004.
- ✓ VARGAS, L.A. *A dança na escola*. *Revista Cinergis*, Santa Cruz do Sul, v.4, n.1, p.9-13, jan/jun., 2003.
- ✓ NOBRE, P. (2002). *O Currículo como projeto e o papel da escola e dos professores na sua construção. O desenho de projetos curriculares: uma hipótese*. In *Um Projeto Curricular para uma Escola Básica Integrada*. Monografia (não publicado). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. (pp. 29-39).

- ✓ RIBEIRO, A. (1993). Currículo: natureza e âmbito. In Desenvolvimento Curricular. Lisboa: Texto Editora. (pp. 11-22).
- ✓ RIBEIRO, L. (1999). Tipos de avaliação. (pp. 75-92).
- ✓ NOBRE, P. (2010). Diapositivos da Unidade Curricular de Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- ✓ SILVA, E. (2010). Diapositivos da Unidade Curricular de Didáctica da Educação Física e do Desporto Escolar. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- ✓ NOBRE, P. (2011). Diapositivos da Unidade Curricular de Avaliação Pedagógica em Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- ✓ KRAEMER, Maria Elisabeth Pereira. (2006). Avaliação da aprendizagem como construção do saber.
- ✓ BLAYA, Carolina. (2007). Processo de Avaliação.
- ✓ Charles Poliquin (2012) – *Don't Stretch Before Training: It Will Make You Weak*.
- ✓ Paul Ingraham (2012) – *Quite a Stretch*. Disponível em: <http://saveyourself.ca/articles/stretching.php>.
- ✓ Programas nacionais de Educação Física para o ensino secundário. Ministério de Educação.
- ✓ Plano Anual de Educação Física da Escola Secundária Homem Cristo.

- ✓ Projeto Educativo da Escola Secundária Homem Cristo 2009-2013.
- ✓ Regulamento Interno da Escola Secundária Homem Cristo para 2012/2013.
- ✓ Decreto-Lei Nº 155/99, de 10 Maio [Formação Contínua de Professores].
- ✓ Decreto-Lei Nº 139/90, de 28 de Abril, últimas alterações introduzidas pelo decreto-lei 75/2010, de 23 de Junho [Estatuto da Carreira Docente].
- ✓ Decreto-Lei Nº 15/2007, de 17 de Janeiro [Regime Jurídico da Formação Contínua].
- ✓ Despacho Normativo Nº 6/2010 [Avaliação].
- ✓ Guia de Estágio das Unidades Curriculares dos 3º e 4º Semestres 2012/2013.

**ANEXOS**

## ANEXO I – PLANEAMIENTO ANUAL REALIZADO

Período	Mês	Dia	Aula/unidade didática	Aula n.º	Nº U.D	Local
1º PERÍODO	Setembro	18	Apresentação	1		Exterior
			Apresentação	2		
		20	Condição física geral	3		Fonte Nova
			Condição física geral	4		
		25	Av. diagnóstica de ginástica de solo	5		Ginásio
			Av. diagnóstica de ginástica de solo	6		
		27	Av. diagnóstica de andebol e voleibol	7		Exterior
			Av. diagnóstica de andebol e voleibol	8		
	Outubro	2	Av. diagnóstica de Basquetebol e Futebol	9		Exterior
			Av. diagnóstica de Basquetebol e Futebol	10		
		4	Av. Diagnóstica de ginástica acrobática	11		Ginásio
			Av. da condição física – testes fitnessgram	12		
		9	Av. diagnóstica de judo e dança	13		Ginásio
			Av. da condição física – testes fitnessgram	14		
		11	Av. da condição física – testes fitnessgram	15		Ginásio
			Av. da condição física – testes fitnessgram	16		
		16	Av. Diagnóstica de orientação	17		Fonte Nova
			Av. Diagnóstica de orientação	18		
		18	Aula teórica	19		Sala
			Aula teórica	20		
		23	Judo 1	21		Ginásio
			Judo 2	22		
		25	Judo 3	23		Ginásio
			Judo 4	24		
	30	Aula teórica	25		Sala	
		Aula teórica	26			
	Novembro	6	Judo 5	27		Ginásio
			Judo 6	28		
		8	Judo 7	29		Ginásio
			Judo 8	30		
		13	Basquetebol 1	31		Exterior
			Andebol 1	32		
		15	Basquetebol 2	33		Exterior
			Andebol 2	34		
		20	Judo 9	35		Ginásio
			Judo 10	36		
		22	Judo 11	37		Ginásio
			Judo 12	38		
	27	Avaliação da condição física – teste do vaivém	39		Exterior	
		Basquetebol 3 e Andebol 3	40			
	29	Apresentação do pré-projeto	41		Sala	
		Apresentação do pré-projeto	42			
	Dezembro	4	Judo 13	43		Ginásio
			Judo 14	44		
		6	Avaliação sumativa de judo 15	45		Ginásio
			Avaliação sumativa de judo 16	46		
		11	Basquetebol 4	47		Exterior
			Andebol 4	48		
	13	Basquetebol 5 - Autoavaliação	49		Exterior	
		Andebol 5 - Autoavaliação	50			
INTERRUPÇÕES ESCOLARES (17 de dezembro a 2 de janeiro)						
2º PERÍODO	Janeiro	3	Ginástica Acrobática 1	51		Ginásio
			Ginástica Acrobática 2	52		
		8	Basquetebol 6	53		Exterior
			Andebol 6	54		

<b>3º PERÍODO</b>		10	Basquetebol 7	55		Exterior
			Andebol 7	56		
		15	Ginástica Acrobática 3	57		Ginásio
			Ginástica Acrobática 4	58		
		17	Ginástica Acrobática 5	59		Ginásio
			Ginástica Acrobática 6	60		
		22	Aula teórica	61		Sala
			Aula teórica	62		
		24	Basquetebol 8	63		Exterior
			Andebol 8	64		
	29	Ginástica Acrobática 7	65		Ginásio	
		Ginástica Acrobática 8	66			
	31	Ginástica Acrobática 9	67		Ginásio	
		Ginástica Acrobática 10	68			
	<b>Fevereiro</b>	5	Basquetebol 9	69		Exterior
			Andebol 9	70		
		7	Basquetebol 10	71		Exterior
			Andebol 10	72		
		14	Ginástica Acrobática 11	73		Ginásio
			Ginástica Acrobática 12	74		
		19	Basquetebol 11	75		Exterior
			Andebol 11	76		
		21	Basquetebol 12	77		Exterior
			Andebol 12	78		
	26	Ginástica Acrobática 13	79		Ginásio	
		Ginástica Acrobática 14	80			
	28	Ginástica Acrobática 15	81		Ginásio	
		Teste dos abdominais e Teste de extensão de braços	82			
	<b>Março</b>	5	Avaliação Sumativa Basquetebol 13	83		Exterior
			Avaliação Sumativa Andebol 13	84		
		7	Av. Sumativa Basquetebol 14 – Entregar projeto	85		Exterior
		Av. Sumativa Andebol 14 – Entregar projeto	86			
12		Av. Sumativa Gin. Acrobática 16	87		Ginásio	
		Av. Sumativa Gin. Acrobática 17	88			
14	Dança 1 - Autoavaliação	89		Ginásio		
	Dança 2 - Autoavaliação	90				
<b>INTERRUPÇÕES ESCOLARES (18 de março a 1 de abril)</b>						
	<b>Abril</b>	2	Orientação 1	91		Exterior
			Orientação 2	92		
		4	Orientação 3	93		Exterior
			Orientação 4	94		
		9	Dança 3	95		Ginásio
			Dança 4	96		
		11	Dança 5	97		Ginásio
			Dança 6	98		
		16	Orientação 5	99		Exterior
			Orientação 6	100		
	18	Orientação 7	101		Exterior	
		Orientação 8	102			
	23	Dança 7	103		Ginásio	
		Dança 8	104			
	30	Orientação 9	105		Exterior	
		Orientação 10	106			
	<b>Maió</b>	2	Orientação 11	107		Exterior
			Orientação 12	108		
		7	Dança 9	109		Ginásio
			Dança 10	110		
9		Dança 11	111		Ginásio	
		Dança 12	112			
14		Orientação 13	113		Exterior	
		Orientação 14	114			

		16	Orientação 15	115	Exterior	
			Orientação 16	116		
		21	Teste da flexibilidade e Teste da extensão do tronco		117	Ginásio
			Dança 13		118	
		23	Avaliação Sumativa Dança 14		119	Ginásio
			Avaliação Sumativa Dança 15		120	
		28	Apresentação projeto		121	Exterior
			Apresentação projeto		122	
		30	Avaliação Sumativa Orientação 17		123	Exterior
			Avaliação Sumativa Orientação 18		124	
	Junho	4	Dança 16		125	Ginásio
			Dança 17		126	
		6	Dança 18 - Autoavaliação		127	Ginásio
			Dança 19 - Autoavaliação		128	

Unidade didática	1º Período	2º Período	3º Período	Total
	Nº Aulas	Nº Aulas	Nº Aulas	
<b>Basquetebol</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	-	<b>15</b>
<b>Andebol</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	-	<b>15</b>
<b>Judo</b>	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>
<b>Gin. Acrobática</b>	-	<b>17</b>	-	<b>17</b>
<b>Dança</b>	-	-	<b>19</b>	<b>19</b>
<b>Orientação</b>	-	-	<b>18</b>	<b>18</b>

	<b>Exterior</b>	<b>Ginásio</b>
<b>1º</b>	13	12
<b>2º</b>	10	10
<b>3º</b>	9	9

## ANEXO II – ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS

### DISTRIBUIÇÃO DOS ESPAÇOS 2012/13

S 1	2ª			3ª		4ª		5ª			6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	E2	G	E1	E2
8.30	10D	12C		12A	12E	11A	11B	12C	9C	10D	11D	10A	9B
10.10	11C	10C	PAP1	12F	9C 9B	12D	12B	11E			11C	12F	PAP2
11.50	12D	12B	9ªA	10B		11D	9ªA	12A	PAP3		PTAS2	12E	
13.30													
15.10				10A				10C			11A	11B	
16.55				11E				PTAS1	10B		PTS3		

S 2	2ª			3ª		4ª		5ª			6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	E2	G	E1	E2
8.30	10D		12C	12E	12A	11B	11A	9C	12C	10D	9B	11D	10A
10.10	PAP1	10C	11C	12F	9C 9B	12B	12D		11E		PAP2	11C	12F
11.50	12B	12D	9ªA	10B		9ªA	11D	PAP3	12A		12E	PTAS2	
13.30													
15.10				10A				10C			11B	11A	
16.55				11E				PTAS1	10B		PTS3		

S 3	2ª			3ª		4ª		5ª			6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	E2	G	E1	E2
8.30	12C	10D		12A	12E	11A	11B	12C	10D	9C	11D	9B	10A
10.10	11C	PAP1	10C	9C 9B	12F	12D	12B	11E			11C	PAP2	12F
11.50	9ªA	12D	12B	10B		11D	9ªA	12A	PAP3		PTAS2	12E	
13.30													
15.10				10A				10C			11A	11B	
16.55				11E				PTAS1	10B		PTS3		

S 4	2ª			3ª		4ª		5ª			6ª		
	G	E1	E2	G	E	G	E	G	E1	E2	G	E1	E2
8.30	10D		12C	12E	12A	11B	11A	9C	12C	10D	9B	10A	11D
10.10	PAP1	10C	11C	12F	9C 9B	12B	12D			11E	PAP2	12F	11C
11.50	9ªA	12B	12D	10B		9ªA	11D	PAP3		12A	12E		PTAS2
13.30													
15.10				10A				10C			11B	11A	
16.55				11E				PTAS1	10B		PTS3		

1º Período

2º Período

3º Período

S1 - 8 a 12/10  
 S2 - 15 a 19/10  
 S3 - 22 a 26/10  
 S4 - 29/10 a 2/11  
 S1 - 5 a 9/11  
 S2 - 12 a 16/11  
 S3 - 19 a 23/11  
 S4 - 26/11 a 3/12  
 S1 - 3 a 7/12  
 S2 - 10 a 14/12

S3 - 2 a 4/01  
 S4 - 7 a 11/01  
 S1 - 14 a 18/01  
 S2 - 21 a 25/01  
 S3 - 28/1 a 1/2  
 S4 - 4 a 8/02  
 S1 - 14 a 15/02  
 S2 - 18 a 22/02  
 S3 - 25/2 a 1/3  
 S4 - 4 a 8/03  
 S1 - 11 a 15/03

S2 - 2 a 5/04  
 S3 - 8 a 12/04  
 S4 - 15 a 19/04  
 S1 - 22 a 26/04  
 S2 - 29/04 a 3/05  
 S3 - 6 a 10/05  
 S4 - 13 a 17/05  
 S1 - 20 a 24/05  
 S2 - 27/5 a 31/5  
 S3 - 3 a 7/06  
 S4 - 11 a 14/06

Prof. Cardoso

Prof. António Diogo

Prof. Olga

Prof. Jorge Ribeiro

Prof. Mª João

Prof. Isabel Barbosa

Prof. Mª José

## ANEXO III – PLANO DE AULA E RELATÓRIO

<b>NOME PROFESSOR:</b>	<b>ANO/ TURMA:</b>	<b>DATA:</b>	<b>HORA:</b>	<b>PERÍODO:</b>
<b>UD/N.º:</b>	<b>DURAÇÃO:</b>	<b>N.º ALUNOS:</b>	<b>ESPAÇO:</b>	
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b>				
<b>SUMÁRIO:</b>				

P	TP	TR	Tarefa/ Objetivos específicos	Estratégias de Organização	Objetivos operacionais	Critérios de Êxito	Estilo de Ensino
I N I C I A L							
F U N D A M E N T A L							
F I N A L							

<b>Observações:</b>
---------------------

**Ano letivo 2012/2013**
**Relatório da aula nº51**

<b>NOME PROFESSOR:</b>	<b>ANO/ TURMA:</b>	<b>DATA:</b>	<b>HORA:</b>	<b>PERÍODO:</b>
<b>UD/N.º:</b>	<b>DURAÇÃO:</b>	<b>N.º ALUNOS:</b>	<b>ESPAÇO:</b>	
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b>				
<b>SUMÁRIO:</b>				

Controlo da aula e da turma	
Gestão do tempo	
Informação transmitida	
Posicionamento	
Alterações ao plano/ decisões de ajustamento	
Outras observações	
Aspetos a melhorar	

ANEXO IV – RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO INTER-ESTAGIÁRIOS

**Ano letivo 2012/2013**
**Relatório de observação nº**

<b>NOME PROFESSOR:</b>	<b>ANO/ TURMA:</b>	<b>DATA:</b>	<b>HORA:</b>	<b>PERÍODO:</b>
<b>UD/N.º:</b>	<b>DURAÇÃO:</b>	<b>N.º ALUNOS:</b>	<b>ESPAÇO:</b>	
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b>				
<b>SUMÁRIO:</b>				

**Pontualidade**

	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
Professor é pontual		
Alunos são pontuais		
Professor inicia a aula à hora prevista		

**Instrução**

<b>Informação inicial</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>			
Utiliza um método eficaz para verificar as presenças					
Coloca-se de forma adequada perante a turma					
Comunica com clareza					
Utiliza o questionamento					
Relaciona os conteúdos da aula com o conteúdo abordados anteriormente					
<b>Condução da aula</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Coloca-se de forma adequada					
Utiliza períodos curtos de instrução					
Clarifica os comportamentos visados					
Estrutura com clareza a informação transmitida					
Utiliza meios auxiliares que facilitam a instrução (grafismo)					
Averigua a compreensão da mensagem					
Realiza a extensão / integração da matéria					
<b>Qualidade do feedback (FB)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Compreensível					
Pertinente					
Utiliza FB positivos					

Distribui equitativamente os FB entre todos os alunos						
Verifica se os FB têm o efeito pretendido (Ciclo FB)						
<b>Conclusão da aula</b>					<b>Sim</b>	<b>Não</b>
Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada						

## Gestão

<b>Gestão do tempo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Elevado tempo de empenhamento motor					
Elevado tempo potencial de aprendizagem					
<b>Organização / Transições</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Transições fáceis e rápidas					
Rotinas estruturadas					
Regras precisas de segurança					
Sequência lógica das atividades					

## Clima / Disciplina

<b>Controlo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Clarifica as regras das aulas					
Motiva o comportamento apropriado com interações positivas					
Ignora o comportamento inapropriado sempre que possível					
Usa estratégias de castigo específicas e eficazes (Regras)					
Transmite entusiasmo					
<b>Comunicação</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Cria um clima favorável de aprendizagem					
Comunica através de abordagens positivas					
Envia mensagens ricas em informação					
É consistente					
Sabe ouvir					
Utiliza a comunicação não-verbal					
Utiliza linguagem compreensível e adequada					
É audível					

Plano de Aula	1	2	3	4	5
Cumprido					

Nível 1: Insuficiente. Nível 2: Suficiente. Nível 3: Bom. Nível 4: Muito Bom. Nível 5: Excelente.

## ANEXO V – EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

Data	Nº Aula	Objetivos Específicos	Conteúdos	Organização Metodológica	Função Didática	Material	Avaliação

Conteúdos															
Aula	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	AD	R	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
	AD	R	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
	AD	R	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
	AD	R	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
	AD							I	E	E	E	C	C	C	AS
	AD			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	AD			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	AD							I	E	E	E	C	C	C	AS

<b>AD</b> – Avaliação Diagnóstica	<b>C</b> – Consolidação
<b>I</b> – Introdução	<b>R</b> – Revisão
<b>E</b> – Exercitação	<b>AS</b> – Avaliação Sumativa

## ANEXO VI – GRELHAS DE AVALIAÇÃO







ANEXO VII – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

**Ano letivo 2012/2013**

**Educação Física**  
**Ficha de Caraterização do Aluno**

**IDENTIFICAÇÃO**

Nome \_\_\_\_\_

Sexo M  F  Data Nascimento \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

**SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE**

Tens dificuldades de audição?

Sim  Não

Tens dificuldades de visão?

Sim  Não

Tens alguma doença impeditiva / limitativa para a prática da atividade física desportiva?

Sim  Não

Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_.

Já tiveste alguma lesão desportiva?

Sim  Não

Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_.

Já foste submetido a alguma cirurgia?

Sim  Não

Se sim, ao quê? \_\_\_\_\_.

**REPOUSO**

A que horas te costumas deitar?

21 -22h	22-23h	23 – 24h	+ 24h
---------	--------	----------	-------

Quantas horas costumas dormir por noite?

6h	7h	8h	9h	+ 9h
----	----	----	----	------

**ALIMENTAÇÃO**

Quais as refeições que fazes diariamente?

Pequeno almoço	Lanche (meio da manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Jantar
----------------	------------------------	--------	----------------	--------

**VIDA ESCOLAR**

Qual a tua disciplina preferida? \_\_\_\_\_.

Qual a disciplina em que tens melhores resultados? \_\_\_\_\_.

Qual a disciplina em que tens mais dificuldades? \_\_\_\_\_.

**VIDA ACADÉMICA**

Desejas entrar na universidade?

Sim  Não

Se sim, qual o curso? \_\_\_\_\_

Se não, qual a profissão / ocupação que desejas exercer? \_\_\_\_\_

**TEMPOS LIVRES**

Assinala nos espaços em branco as atividades a que te dedicas nos tempos livres:

Ver Televisão		Ler	
Praticar Desporto		Utilizar o computador	
Ouvir Música		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Sair com os amigos		Outras:	

### HÁBITOS DESPORTIVOS

Já praticaste algum desporto federado (fora do âmbito escolar)? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_.

Atualmente, praticas algum desporto? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_.

Praticar desporto, é para ti uma atividade que gostas:

Bastante		Razoável		Nada	
----------	--	----------	--	------	--

### EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Que nota obtiveste a Educação Física no ano transato? \_\_\_\_\_

Das seguintes modalidades, assinala aquelas que já praticaste nas aulas de Educação Física?

Voleibol		Basquetebol		Futebol		Andebol	
Atletismo		Badminton		Dança		Ginástica Solo	
Ginástica Rítmica		Ginástica Acrobática		Ginástica Aparelhos		Dança	
Patinagem		Cicloturismo		Orientação		Natação	
Outras, Quais?							

Escolhe duas das seguintes Modalidades que mais gostas de praticar:

Futebol		Basquetebol		Andebol		Voleibol	
---------	--	-------------	--	---------	--	----------	--

Escolhe duas das seguintes Modalidades que gostarias de experimentar:

Patinagem		Cicloturismo		Orientação	
Jogos Tradicionais		Aeróbica		Badminton	

Sabes andar de Bicicleta?

Sim  Não

Sabes Patinar?

Sim  Não

Classifica o grau de importância que atribuis às aulas de Educação Física?

Nada Importante		Pouco Importante		Importante		Muito Importante	
-----------------	--	------------------	--	------------	--	------------------	--

### DESPORTO ESCOLAR

Com que frequências estiveste ligado ao desporto escolar?

Sempre que houve desporto escolar pratiquei	
Alguns anos pratiquei desporto escolar	
Nunca pratiquei desporto escolar	

Que modalidades praticaste no Desporto Escolar?

\_\_\_\_\_

Obrigada pela colaboração

## ANEXO VIII – GRELHA DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

 GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	<i>A educação para a cidadania e o sucesso escolar e social dos alunos</i>	
	<b>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO – 160933</b> Direção Regional de Educação do Centro	
ANO LETIVO 2012/2013	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> <b>11º / 12º ANOS</b>	<b>ENSINO SECUNDÁRIO</b>

#### ALUNOS EM REGIME NORMAL

	%	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>ATTITUDES E VALORES</b>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentido de responsabilidade;</li> <li>▪ Empenho;</li> <li>▪ Comportamento;</li> <li>▪ Autonomia;</li> <li>▪ Relação interpessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelha de observação/registo.</li> </ul>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelha de observação/registo;</li> <li>▪ Teste prático.</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Índices de aptidão física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Testes de condição física.</li> </ul>
<b>CONHECIMENTOS</b>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teste escrito e/ou trabalho de pesquisa.</li> </ul>

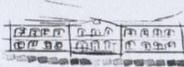
**Material necessário ao longo do ano:** Sapatilhas, meias, calções/calça e camisola.

#### ALUNOS COM DISPENSA MÉDICA

	%	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>ATTITUDES E VALORES</b>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentido de responsabilidade;</li> <li>▪ Empenho;</li> <li>▪ Comportamento;</li> <li>▪ Autonomia;</li> <li>▪ Relação interpessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelha de observação/registo.</li> </ul>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas (ex: arbitragem, tarefas de apoio, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelha de observação/registo;</li> <li>▪ Trabalho de pesquisa.</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecimentos e conceitos relacionados com a aptidão física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalho de pesquisa.</li> </ul>
<b>CONHECIMENTOS</b>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teste escrito e/ou trabalho de pesquisa.</li> </ul>

**Material necessário ao longo do ano:** Sapatilhas.

## ANEXO IX – GRELHA DE AUTO AVALIAÇÃO

 GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	<i>A educação para a cidadania e o sucesso escolar e social dos alunos</i>	
	<b>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO – 160933</b> Direção Regional de Educação do Centro	
ANO LETIVO 2012/2013	<b>GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> <b>11º / 12º ANOS</b>	ENSINO SECUNDÁRIO

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_\_

Após uma reflexão criteriosa sobre o trabalho que desenvolveu até ao momento, preencha os parâmetros, de 0 a 4 nas atitudes e valores e de 0 a 20 nos restantes.

		1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
<b>ATITUDES E VALORES</b> 10%	Sentido de responsabilidade		Sentido de responsabilidade	Sentido de responsabilidade
	Empenho		Empenho	Empenho
	Comportamento		Comportamento	Comportamento
	Autonomia		Autonomia	Autonomia
	Relação interpessoal		Relação interpessoal	Relação interpessoal
<b>Soma dos parâmetros das atitudes e valores</b>			<b>Soma dos parâmetros das atitudes e valores</b>	<b>Soma dos parâmetros das atitudes e valores</b>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> 60%	Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.		Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.	Aquisição, compreensão e aplicação de competências técnicas, táticas e regulamentares; participação nas atividades propostas.
<b>Média das atividades físicas</b>			<b>Média das atividades físicas</b>	<b>Média das atividades físicas</b>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 10%	Índices de aptidão física.		Índices de aptidão física.	Índices de aptidão física.
<b>CONHECIMENTOS</b> 20%	Conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde.		Conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde.	Conhecimentos e conceitos relacionados com atividade física/contextos e saúde.
<b>Classificação (0 a 20 valores)</b>			<b>Classificação (0 a 20 valores)</b>	<b>Classificação (0 a 20 valores)</b>

## ANEXO X – QUESTIONÁRIO PARA O TEMA

## Questionário

1 - Gostas da modalidade de Dança? Sim  Não

2 - Achas importante manter esta modalidade nos programas de Educação Física?

Sim  Não

2.1 - Se sim, porquê? \_\_\_\_\_.

2.2 - Se não, qual a modalidade que gostarias de ver substituir a dança?  
\_\_\_\_\_.

3 - Visto que o professor não teve formação nesta modalidade, qual achas que seria a melhor maneira de lecionar estas aulas?

- Através da ajuda de um/a aluno/a que domine a modalidade

- Através do visionamento de vídeos

- Através da vinda de uma pessoa especializada em dança para lecionar uma aula

- Outra: \_\_\_\_\_.

Obrigado pela colaboração!

## ANEXO XI – GRELHA DE PRESENÇAS





