

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório da Prática de Ensino Supervisionado

Efeitos de um protocolo de 10 semanas no desenvolvimento da Flexibilidade nos músculos isquiotibiais e da Agilidade. Estudo realizado no início das aulas de Educação Física em alunos do 2º ciclo e Secundário

Jorge Castanheira Vilar
(nº25095)

Professora Supervisora: Professora Doutora Paula Romão

Professor Orientador do Trabalho Científico: Professor Doutor Rui Marcelino

Orientadora Cooperante: Mestre Gabriela Lopes

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº115/2013 de 7 de agosto e o Decreto lei nº 79/2014 de 14 de maio)

Junho, 2016

Vilar, J. C. (2016). *Relatório da Prática de Ensino Supervisionada – Efeitos de um protocolo de 10 semanas no desenvolvimento da Flexibilidade nos músculos isquiotibiais e da Agilidade. Estudo realizado no início das aulas de Educação Física em alunos do 2º ciclo e Secundário*. Maia: J. Vilar.

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; MICODT; EXTENSÃO-ATIVA-DO-JOELHO; EVOLUÇÃO; FLEXIBILIDADE; AGILIDADE

1 Introdução

O papel principal do professor baseia-se no processo de ensino-aprendizagem, onde, por vezes, pode haver ensino sem aprendizagem, contudo, segundo Pimenta (2013), é através do conhecimento técnico e prático que se tem que garantir que a aprendizagem se realize em consequência da atividade de ensino, o que se revelou neste ano de estudante estagiário.

Este relatório insere-se no âmbito do Mestrado de Ensino nos Ensinos Básico e Secundário, a funcionar no Instituto Universitário da Maia (ISMAI). Pretende-se passar a escrito, as partes fundamentais de todo um ano de Prática de Ensino Supervisionado (PES), desenvolvida na Escola Básica e Secundária de Águas Santas. Foi um ano de aprendizagem contínua que, apesar de ainda existirem algumas situações um pouco complicadas, se tornam gratificadoras e enriquecedoras, devido ao trabalho constante e esforço. No decorrer do ano, todas as etapas foram ultrapassadas, com maior ou menor dificuldade. Durante todo o percurso, existiram melhorias, onde a troca de experiências nos mais diversos pontos foram preponderantes para a minha evolução, não só a nível profissional como a nível pessoal.

Ao longo da reflexão serão abordados 4 grandes áreas, a saber: organização e gestão do ensino e da aprendizagem, participação na escola, relações com a comunidade e desenvolvimento profissional.