

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




Relatório de Prática de Ensino Supervisionada

Carolina Pires Marques da Costa Quiúma

Mestrando em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundários

Orientador Institucional

Professor Doutor Rui Manuel Coelho Resende Silva

Setembro 2022 

Carolina Pires Marques da Costa Quiúma
nº25896

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nos termos do Decreto-Lei no 79/2014 de 14 de maio e do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei no 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação do Doutor Rui Resende da Universidade da Maia e da Professora Patrícia Gonçalves do Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha.

Setembro 2022

Ficha de catalogação

Quiúma, C. (2022). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Universidade da Maia.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada; Educação Física; Estudante-Estagiário.

Agradecimentos

A linguagem do amor não é de palavras, mas de significados

Este percurso foi longo, mas tive bases, pilares que sempre estiveram ao meu lado em todos os momentos. Proporcionando-me estabilidade emocional, tempo e conforto para que conseguisse chegar à meta.

Demonstro profunda gratidão ao Supervisor, o Prof. Doutor Rui Resende por me ter acompanhado durante esta jornada, transmitindo-me conhecimento e aconselhando-me de maneira sábia. Estendo este sentimento à Orientadora Cooperante, a Professora Patrícia Gonçalves, que para além de uma professora exemplar, é uma pessoa fantástica - transmitiu-me valores pedagógicos que contribuíram de fato, para a minha identidade profissional. Ao Corpo Docente do Mestrado e ao ISMAI agradeço pela qualidade de ensino e profissionalismo.

Ao meu querido Avô Tobias agradeço primeiramente por me motivar a ingressar neste mestrado, mesmo estando grávida de oito meses e a acreditar que era possível. Durante este percurso ajudou-me incansavelmente, tendo sempre palavras sábias, paciência e amor.

A minha querida Avó Ângela, que mesmo à distância, me apoiou. Pelas palavras incansáveis de coragem que sempre me deu, principalmente nas adversidades que me faziam dar um passo atrás. Coragem e extremo amor foram os grandes contributos que esta grande Mulher me deu. Agradeço também aos meus avós pelos princípios e educação que me passaram, sendo estes fulcrais no desempenho e atuação que tive ao longo deste período.

Ao meu marido estou grata por me proporcionar tempo e estabilidade. Por acreditar em mim, e me fazer acreditar em mim. Obrigada Flávio por teres sido Mãe quando eu não estive, por me apoiares, tornando esta jornada mais leve. Juntos somos mais fortes.

Aos meus amados filhos, agradeço pela força e compreensão. Pela força que me transmitiram, para ser mais e melhor, sempre que olhava para vocês. Por compreenderem, que não podia acompanhar-vos como antes.

Agradeço à minha tia Luísa, por ter sido um suporte. Por me ouvir, pela paciência que demonstrou, e pelas críticas construtivas que sempre me deu.

Índice

AGRADECIMENTOS	4
RESUMO	7
ABSTRACT	8
LISTA DE ABREVIATURAS	9
I. INTRODUÇÃO	10
II. ENQUADRAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	11
1. EXPECTATIVAS INICIAIS.....	12
III. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	12
1. A IMPORTÂNCIA DA PES	12
2. A PES NO ISMAI	13
3. A ESCOLA COOPERANTE: LUGAR DE PRÁTICA	14
3.1. <i>As turmas</i>	15
4. O NÚCLEO DA PES: ESPAÇO DE SOCIALIZAÇÃO PESSOAL, PROFISSIONAL E INSTITUCIONAL	16
IV. PRÁTICA PROFISSIONAL: DO PLANO DA ANÁLISE AO DA INTERVENÇÃO	17
1. Organização e Gestão do ensino e da aprendizagem.....	17
1.1. <i>Conceção de ensino</i>	17
1.2. <i>Planeamento</i>	18
1.2.1. Plano Anual/Período	18
1.2.2. Unidade Didática	21
1.2.3. Plano de Aula	23
1.3. <i>Realização</i>	28
1.3.1. Instrução	28
1.3.2. Gestão e Organização da Aula.....	29
1.3.3. Disciplina da Turma	29
1.3.4. Clima da Aula e Ajustamentos.....	30
1.4. <i>Avaliação</i>	31
1.4.1. Avaliação Diagnóstica.....	31
1.4.2. Avaliação Formativa	31
1.4.3. Avaliação Sumativa	32
V. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	33
1. ATIVIDADES REALIZADAS	33
VI. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	34
1. DIFICULDADES E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO	34
VII. CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
VIII. TESTEMUNHOS 8ºB	36
REFERÊNCIAS	37
ANEXOS	39
Figura I - Avaliação Intercalar 1º Período 8ºB.....	39
Figura II - Grelha de Avaliação 3º Período	39
Figura III – Cartaz Dia Europeu Do Desporto Na Escola	40
Figura IV – Cartaz Jogos de Perícia 2º Ciclo.....	40
Figura V – Cartaz Torneio de Badminton (Design realizado por mim).....	41
Figura VI – Cartaz Corta-Mato.....	41
Figura VII – Cartaz Torneio de Basquetebol (Design realizado por mim).....	42
Figura VIII – Cartaz Torneio de Voleibol (Design realizado feito por mim)	42
Figura IX – Cartaz Dia Internacional da Dança	43

Figura X – Cartaz Dia da Pêro (Design realizado feito por mim)	43
Figura XI – Cartaz Torneio de Futsal.....	44

INDÍCE DE TABELAS

TABELA 1 - PLANEAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º PERÍODO	19
TABELA 2 - PLANEAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º PERÍODO	19
TABELA 3 - PLANEAMENTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º PERÍODO	19
TABELA 4 - UNIDADE DIDÁTICA DA DISCIPLINA DE ATLETISMO DO 8ºB REFERENTE AO 1º PERÍODO.....	22
TABELA 5 - EXEMPLO DE PLANO DE AULA, REFERENTE À UNIDADE DIDÁTICA DE FUTEBOL - PARA UMA AULA DE 100 MINUTOS, 75 MINUTOS DE TEMPO ÚTIL, 8º	24, 25, 26 E 27

Resumo

“Tornar-se professor é uma viagem pessoal profunda, na qual o estagiário considera as suas crenças e tenta reconciliá-las com as expectativas da universidade, da comunidade educativa, dos alunos e seus familiares e, em última análise, consigo próprio” (Cardoso; Graça et al., 2016)

Este ano foi um ano de muita aprendizagem, superação, adaptabilidade e muita alegria. Penso que se tivesse que dar um título a esta trajetória seria “aprender, ensinando”. Aprendi que existem várias estratégias de ensinar a mesma coisa, pois todas as crianças/jovens são diferentes, tendo perspetivas diferentes, encarando e interpretando uma verdade à sua maneira. Aprendi que os alunos têm níveis de aprendizagem diferentes e que não podemos esperar o máximo de todos os alunos, mas sim o máximo que estes podem dar. Aprendi que a avaliação tem critérios e que estes devem ser bem ponderados de acordo com o aluno. Aprendi a ter a relação de professor de Educação física com os alunos, a relação que passa valores, que agrega, que se preocupa, uma relação de reciprocidade, que educa, que transmite respeito e proporciona tantos momentos de felicidade. Aprendi a ter timings de aula, posicionamento, dinâmicas e estruturação. Aprendi a organizar eventos desportivos. Aprendi o quão importante é o desempenho do professor de Educação física para o desporto escolar, e este é importante para a comunidade escolar. Aprendi muito com a professora Patrícia Gonçalves, que durante este ano de forma alegre e leve nos mostrou como podemos lidar com todas as situações adversas que nos iam aparecendo. Situações que só lecionando nos confrontamos com elas, estas muitas vezes requerem muita ponderação pois devemos nos lembrar sempre que estamos a lidar com pessoas, com crianças e jovens. Aprendi que durante toda a minha vida de professora eu vou estar em constante aprendizagem. Aprendi com os meus colegas do núcleo que cada professor tem a sua identidade profissional, pois com a mesma situação reagimos de maneiras diferentes, conseguindo arranjar diferentes estratégias para o mesmo “problema”. Pude apreciar que de formas distintas, cada um teve a sua maneira de lecionar e que construiu a sua relação com os alunos, ou seja, a maneira como o Estudante-Estagiário se posiciona na aula reflete-se na relação que constrói com o aluno. Em suma foi uma aprendizagem continua durante este ano escolar, em que pude aprender ensinando.

Palavras-chave: Alunos; Aprender; Educação Física; Estudante-Estagiário, Professor.

Abstract

Becoming a teacher is a deep personal journey, in which the intern considers their beliefs and tries to reconcile them with the expectations of the university, the education community of students and their families and, ultimately, with oneself” (Cardoso & Graça 2016).

This year was an extensive year of learning, overcoming, adaptability and a lot of joy. I believe that if I had to give a title to this trajectory, it would be “learning while teaching” . I learned that there are several strategies to teach the same thing, because all children/young people are different, having different perspectives, facing and interpreting a truth in their own way. I learned that students have different levels of learning and that we cannot expect the same amount of effort from all students, but the only the best they can give. I learned that the evaluation has criteria and that these must be well considered according to the student. I learned that to have the relationship of a physical education teacher with the students, a relationship that passes on values, that worries, a relationship of reciprocity, that educates, that conveys respect and provides so many moments of happiness. I learned the importance of having class timings, positioning, dynamics and structuring. I learned to organize sporting events. I learned how important the performance of the Physical Education teacher is for school sport, and this is important for the school community. I learned a lot from Professor Patrícia Gonçalves, who during this year in a cheerful and light way showed us how we can deal with all the adverse situations that were presented to us. Situations that we only face when teaching, these often require a lot of consideration because we must always remember that we are dealing with children and young people. I learned that throughout my career as a teacher I will be in constant learning. I learned

from my colleagues at the core that each teacher has their professional identity, because within the same situation we all react in different ways, managing to come up with different strategies for the same “problem” . I could appreciate that in different ways, each one had their own way of teaching and that they built their relationship with the students, that is, the way the student-Intern positions themselves in the class is reflected in the relationship they build with the student. In short, it was a continuous learning process during this school year, in which I was able to learn by teaching.

Keywords: Students; Learn; PE; Student-Intern, Professor

Lista de Abreviaturas

EE- Estudante Estagiário

EF- Educação Física

ISMAI- Instituto Universitário da Maia

OC- Orientador Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

UD- Unidades Didáticas

I. Introdução

“Ensinar exige uma reflexão crítica sobre a prática de hoje, ou de ontem, para que se possa melhorar a próxima prática”. (Paulo Freire, 1996)

Este relatório foi concebido no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), com o propósito à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Maia (ISMAI). A PES, vulgarmente designada por estágio, decorreu entre setembro de 2021 a julho de 2022, período correspondente a um ano escolar. Teve lugar na rua da telheira no Porto, no Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha, albergando 174 alunos do 2.º ciclo e 213 do 3.º ciclo. Esta Escola Básica está inserida num programa TEIP, o que nos deu oportunidade de conhecer, adaptar e lecionar diversas crianças com realidades distintas. Tive como orientadora cooperante (OC) a professora Patrícia Gonçalves, a que me deu oportunidade de lecionar duas das suas turmas, o 8ºB a qual fiquei como responsável durante o ano letivo, e o 6ºB, que lecionei durante o segundo período, turma esta partilhada com os meus dois colegas de núcleo. Lecionei ainda nos mesmos moldes que a turma referida anteriormente, uma turma de 4º ano, da EB1/JI da Agra, escola pertencente ao mesmo agrupamento. De fato este ano foi uma constante aprendizagem, que culminou numa experiência deveras enriquecedora tanto a nível profissional como a nível pessoal. Um ano onde coloquei em prática tudo o que aprendi anteriormente, tanto no primeiro ano de mestrado, como no ciclo de estudo anterior, a licenciatura, bem com experiências pessoais anteriores como docente de Educação Física. Ao chegar à universidade o aluno depara-se com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos reais em que será preciso analisar o cotidiano (Mafuani, 2011).

O intuito deste relatório será expor toda a experiência que foi a PES, as emoções sentidas, as dificuldades a aprendizados. Acompanhada pela orientadora cooperante e supervisionada pelo Professor Doutor Rui Resende, que contribuíram profundamente nos aprendizados tornando esta experiência enriquecedora. Alarcão e Tavares (1987, p. 34) afirmam que "ensinar os professores a ensinar deve ser o objetivo principal de toda a supervisão pedagógica"

II. Enquadramento pessoal e profissional

Não posso falar de mim sem falar de desporto. Desde que me lembro sempre pratiquei atividade física, fosse dança, natação, hidroginástica. Sempre tive muito gosto pela prática da atividade física. Cresci numa cidade no Alentejo, Ponte de Sôr, e foi lá que durante 10 anos fui aluna de dança, onde tive o privilégio de ir a muitos campeonatos internacionais. No ensino secundário optei pelo Curso Tecnológico de Desporto. O curso deu-me bases e algum “know how” principalmente para desenvolver atividades desportivas. No 12º ano estagiei no Centro de Recuperação Infantil de Ponte de Sor, o que me despertou para uma nova paixão, o desporto adaptado. Nesse mesmo ano a minha professora de dança convidou-me para começar a lecionar dança às turmas infantis e, apesar de pouco tempo, foi uma experiência que gostei bastante. Sempre envolvida em todas as atividades desportivas que se iam realizando, o que me foi dando mais certeza que era esta a área que queria seguir. Lembro-me de ter doze anos e olhar para a minha professora de hidroginástica e querer ser como ela, ser a pessoa que estava ali a motivar e a partilhar a paixão pelo desporto. Tanto para mim como para a minha família não haviam dúvidas de que curso superior eu iria ingressar. Em 2011 ingressei no ISMAI, na licenciatura em Educação Física e Desporto. Enquanto isso, fui convidada a estagiar num ginásio no porto onde fiz formação de *personal trainer*, após a formação continuei no ginásio na área de musculação e aulas de grupo. Após terminar a licenciatura, tirei vários cursos nas áreas fitness, para poder ficar mais qualificada e habilitada para trabalhar em ginásios/piscinas. Em 2018 fui trabalhar para Luanda onde tive a meu cargo um ginásio. Aí pude explorar mais a gestão desportiva, entre outras áreas interligadas como gestão de equipas/pessoas. Este trabalho conciliei com um outro, na área do ensino. Lecionei durante três anos num colégio português, onde desenvolvi o gosto pelo ensino. Tive a meu cargo turmas do 1º ano ao 9º ano, desempenhei funções como diretora de turma e membro de conselho pedagógico. Foi uma aventura onde aprendi bastante. No último ano em que estive em Luanda, tive a oportunidade de lecionar a cadeira de Ginástica na ESCID - Escola Superior Técnica de Ciências do Desporto. Apesar de pouco tempo, foi uma experiência bastante enriquecedora. Em 2020, com a pandemia decidi voltar para Portugal, continuando a lecionar via on-line no colégio português.

Senti a necessidade em progredir na minha carreira profissional e por isso decidi ingressar novamente no ISMAI, no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários pois este irá possibilitar-me em lecionar em Portugal. Como profissional

na área desportiva desde sempre incentivo os meus alunos ao gosto pelo o Desporto, pela ética desportiva, pelos hábitos saudáveis e pela educação.

1. Expectativas iniciais

No âmbito da unidade curricular “Prática de Ensino Supervisionada” do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no primeiro dia de aulas do ano letivo 2021/2022 apresentei-me na escola cooperante (EC), onde conheci a professora, os alunos e alguns funcionários.

Lembro-me de ter refletido bastante quanto a postura que iria adotar e quanto ao meu desempenho, de treinar a minha apresentação com os alunos e de imaginar mil e uma situações. Por um lado, a posição de professor não me assustava, afinal de contas tinha feito isso nos últimos três anos, mas por outro lado o grau de exigência que tinha para comigo era, por isso, bastante elevado. Coloquei muito em causa o meu profissionalismo, mas pensei que estava ali para aprender e aproveitar ao máximo a experiência.

Antes de iniciar o ano pesquisei bastante, criei pastas com matérias do primeiro ano do mestrado e pesquisas de alguns artigos. Criei planos de aulas de acordo com alguns dos modelos de ensino que tínhamos abordado. Ao preparar este material, deu-me alguma segurança e isso refletiu-se na minha postura inicial.

Tinha como máxima, ser um exemplo, poder contribuir de forma positiva através das aulas. Poder passar princípios aos alunos através da ética desportiva, desempenhar a minha função da melhor maneira, criando sempre os melhores contextos de aprendizagem.

Ao reler as minhas expectativas iniciais, denoto que tinha uma enorme vontade de realizar a PES, de viver a experiência, de aproveitá-la ao máximo e de que iria dar sempre o meu melhor. Este seria o último ano do mestrado, onde eu iria colocar todas as aprendizagens e experiência em prática. O ano em que ficaria habilitada a poder desempenhar uma das profissões mais nobres, a de ser professor.

III. Enquadramento Institucional

1. A importância da PES

Segundo Bianchi et al. (2005) o Estágio Supervisionado é uma experiência em que o aluno mostra a sua criatividade, independência e caráter. É o um início e fim de um ciclo,

em que iniciamos a nossa identidade profissional e concluímos um ciclo de estudos, tornando-nos aptos para lecionar, por colocar em prática tudo o que aprendemos anteriormente. Caires (2001, p. 118-119), define o período de estágio como a primeira abordagem no mundo profissional, [...] uma etapa de transição na qual o iniciante tem a oportunidade de aplicar o conhecimento e experiência adquiridos nos bancos da Universidade a um contexto da vida real”. É a oportunidade de ensaiar o que será a realidade, deparando-nos com situações reais, acompanhados e supervisionados por profissionais de excelência, tornando esta adaptação ao contexto real exequível. Por outro lado, podemos expandir a nossa criatividade nos planos de aula e atividades escolares, aprendendo e evoluindo paulatinamente.

A estrutura da PES, acaba por estar bem alicerçada pois temos o supervisor, professor do ISMAI, que periodicamente assiste às nossas aulas, encontrando pontos que temos que melhorar e disponibilizando conteúdos adequados para melhorarmos a nossa prestação enquanto professores. O orientador cooperante, professor que está colocado na escola onde durante o ano letivo estagiamos. Este integra-nos e coopera connosco diariamente, auxiliando-nos antes durante e depois das aulas. Uma figura, atenta, que nos ajuda a superar qualquer obstáculo com os seus conselhos e críticas construtivas. Weiss e Weiss (2001, p. 134) afirmando que “os professores cooperantes são aqueles que mais influenciam a qualidade da experiência formativa do estudante-estagiário e moldam frequentemente o que eles aprendem no modo como os orientam”. O núcleo, pequeno grupo de alunos do mestrado, colocados na mesma escola. Atuam juntos em atividades escolares, assistem às aulas dos colegas, refletindo após o término de cada aula, apresentando sugestões de melhoria e mostrando o que apreciaram tanto no plano de aula como durante a aula. Com todas estas figuras de grande destaque, o estudante-estagiário está amparado quanto a necessidades de aprendizagem como situacionais, resultando em crescimento profissional e pessoal. O estágio supervisionado vai muito além de um simples cumprimento de exigências académicas. Ele é uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Além de ser um importante instrumento de integração entre universidade, escola e comunidade (Filho, 2010).

2. A PES no ISMAI

A PES é uma unidade curricular inserida no 2º ano do Ciclo de Estudos do Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do ISMAI. Esta unidade curricular visa a prática da docência, em contexto real, assumindo o compromisso do

ISMAI com a Escola Cooperante. Esta encontra-se substanciada pelas normais da instituição formadora e pela legislação específica, nomeadamente, pelo artigo nº11 do Decreto-lei nº79/2014 de 14 de maio.

O objetivo da PES é assemelhar o mais possível o papel do professor. Integrando o estudante-estagiário em contexto de docência, durante o ano letivo. Este terá de desempenhar todas as funções do docente progressivamente, pois primeiramente OC integra-o na comunidade escolar, mostrando-lhe como se desempenha o cargo. Concedendo-lhe funções supervisionadas por si, referentes às turmas a si atribuídas, Desporto Escolar e atividades escolares, sempre de forma paulatina, para que o Estudante-estagiário se prepare e absorva todo o conhecimento, para que depois se possa repercutir, ou seja desempenhando bem e de forma responsável, todas as tarefas.

O Artigo 2º “A PES visa a integração do Estudante-Estagiário nos contextos de docência, de forma progressiva e orientada através do desenvolvimento das competências profissionais no âmbito do ensino da Educação Física, em três áreas de desempenho. Na área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem que diz respeito ao desempenho de tarefas de planificação, de avaliação dos alunos, tal como das competências referentes a conhecimento e saberes e conhecimento dos documentos orientadores e pedagógico. Na área II - Participação na Escola e Relações com a Comunidade – está relacionada com as atividades letivas e não letivas realizadas pelo Estudante-estagiário ou pelo núcleo, bem como a integração e relação deste/destes na comunidade escolar. Na área III - Desenvolvimento Profissional – tem como propósito a aquisição de competências e conhecimento, para que possamos desempenhar futuramente o papel de docente de Educação Física.

No mesmo documento, de acordo com o Artigo 19º, a avaliação do desempenho do estudante-estagiário é da responsabilidade do regente da Unidade Curricular. Este terá em consideração a informação do orientador cooperante e do supervisor. Com relação à classificação final da PES, esta é expressa por um valor de zero (0) a vinte (20), tomando como unidade de aproximação a fração não inferior a cinco (5) décimas, é efetuada com as seguintes ponderações: a) Prática Supervisionada – 60%; b) Relatório da Prática do Ensino Supervisionado – 40%.

3. A Escola Cooperante: lugar de prática

O agrupamento de escolas Pêro Vaz de Caminha, está situado no Centro do Porto pertencente a freguesia de Paranhos, e foi derivada á sua localização que se tornou uma

das minhas primeiras opções. Pois é dado ao estudante-estagiário a oportunidade de escolher de forma decrescente, as escolas que lhe são mais favoráveis.

Este agrupamento é constituído por quatro escolas, sendo sediado pela Escola Básica Pêro Vaz de Caminha, local onde decorreu a PES. Estas ficam implementadas numa zona de vários bairros sociais. O agrupamento está articulado com o projeto TEIP (territórios Educativos de Intervenção Prioritária, que tem como objetivo criar condições potenciadoras do progresso escolar dos alunos, a par de um maior envolvimento da Família e da Comunidade. Promovendo aprendizagens de qualidade e sucesso educativo. Com relação ao apoio ao processo de ensino/aprendizagem esta dá respostas educativas quanto a serviços especializados de apoio educativo, como grupo disciplinar de educação especial, apoios sócios educativos, serviços de psicologia e orientação e serviços de ação social escolar.

O edifício da Escola Cooperante é composto por um edifício inserido num amplo espaço ocupado pelos recreios, pavilhão gimnodesportivo, campo de jogos e zonas ajardinadas. O espaço coberto está dividido em quatro edifícios, em que três destes são compostos por rés-do-chão e primeiro andar. No pavilhão B, no rés-do-chão está localizada a sala dos professores, local que frequentávamos diariamente para escrever sumários, trabalhar, reunir ou apenas conviver com colegas e professores da instituição. A zona gimnodesportiva, local onde lecionámos compreende um campo de jogos (sintético) e um pavilhão gimnodesportivo, que é composto por um ginásio, um pavilhão, balneários femininos e masculinos para os alunos, gabinete dos docentes, balneários dos docentes, gabinete médico, instalações sanitárias para deficientes e arrecadação de materiais. Estes espaços gimnodesportivos são compartilhados pelos professores de Educação Física bem como com os professores da fundação Benfica.

3.1. As turmas

A Orientadora cooperante disponibilizou três das suas turmas para que cada elemento do núcleo pudesse ficar responsável por uma delas. Após chegarmos a consenso, eu fiquei responsável pelo 8ºB. Esta turma era composta por 21 alunos, 14 do sexo feminino e sete do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos. Uma turma com pouco espírito desportivo, visto que apenas alguns rapazes praticavam atividades extracurriculares, o que fez com que tivesse preocupação redobrada na realização dos planos de aula e nas metodologias aplicadas. Com relação ao seu comportamento, os

alunos eram barulhentos e agitados, o que considerei normal para a faixa etária. O aproveitamento destes foi satisfatório, contudo ainda assim um pouco heterogéneo.

O 6ºB, foi uma turma que o núcleo partilhou durante o segundo período. Cada estudante-estagiário ficou responsável por lecionar uma unidade didática. Esta turma era composta por 21 alunos, 11 do sexo masculino e nove do sexo feminino. Uma turma ativa, em que na sua maioria ou praticavam Dança no Desporto Escolar ou Futebol na Fundação Benfica. Com um comportamento e aproveitamento satisfatório.

Na Escola da Agra, durante o segundo período o núcleo de estudantes-estagiários partilhou uma turma de 4º ano. A turma era formada por 19 alunos, 13 do sexo masculino e seis do sexo feminino. O núcleo optou por lecionar em conjunto durante todas as aulas, ficando apenas cada elemento do mesmo, responsável por lecionar uma parte da aula. Esta metodologia de dividir a aula em pequenas partes ajudou bastante na concentração dos alunos e em alguma aceitação na realização dos exercícios, visto que a turma ficava mais motivada e envolvida. Esta turma revelou na maioria das aulas desinteresse e mau comportamento.

4. O núcleo da PES: espaço de socialização pessoal, profissional e institucional

O núcleo presente no Agrupamento Pêro Vaz de Caminha, era composto por mim, pelo João Teixeira e pelo Júlio Gonçalves, com idades compreendidas entre os 22 e 28 anos. Orientado pela Professora Patrícia Gonçalves e Supervisionado pelo Professor Rui Resende. Nesta mesma escola havia outro núcleo de estudantes-estagiários de Educação Física, mas de outra instituição de ensino superior. O núcleo foi muito importante nesta minha caminhada, pois juntos conseguimos realizar todas as atividades de forma exemplar. Sempre dispostos a ajudar, fosse na gestão da aula, críticas construtivas, apoio emocional e discussões produtivas. De acordo com Cardoso (2014), o núcleo de estudantes-estagiários possibilita a partilha de conhecimento, ideias, crenças, interesses comuns, experiências e sentimentos. Sinto que o núcleo se ajudou mutuamente, uma relação recíproca que nos fez evoluir tanto a nível profissional como a nível pessoal.

IV. Prática profissional: do plano da análise ao da intervenção

1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

1.1. Conceção de ensino

“O modo como se ensina/transmite a matéria aos alunos depende não só do conhecimento que o professor tem da disciplina, mas também das suas convicções e crenças do ensino e aprendizagem (Graça, 1999)”.

No início do ano letivo foi realizada uma reunião de departamento com o objetivo de definir quais as unidades didáticas a serem abordadas e o número de aulas para cada uma delas. Mais tarde o núcleo reuniu com a Orientadora cooperante onde analisamos todos os documentos orientadores referentes ao ISMAI bem como a Escola. Analisamos as aprendizagens essenciais, o plano anual de atividades, o projeto educativo, o regulamento interno, o Programa Nacional de Educação Física e o perfil dos alunos.

O plano anual de atividade tem como objetivo principal planificar e operacionalizar as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo. Este documento, foi analisado por mim ao longo do ano, para que as minhas aulas fossem planeadas de acordo com as informações nele transmitidas, pois as unidades didáticas tinham que ser construídas tendo em conta as datas das atividades propostas e, por vezes, planeadas de acordo com as atividades.

No Projeto Educativo encontramos um documento orientador onde constam implícitas as políticas educativas, metas e os princípios orientadores da instituição. A leitura e conhecimento deste documento foi essencial na obtenção de uma variedade de conhecimentos, que me auxiliou na definição de objetivos, estratégias, postura, e tomadas de decisão.

No regulamento interno da Escola Pêro Vaz de Caminha encontram-se enumerado um conjunto de normas que asseguram o respeito institucional mútuo e o bom funcionamento da escola, com efeitos de uma boa orientação para a formação integral do aluno e para sua completa realização. Tive que ter em conta o mesmo em todas as minhas atitudes e decisões.

O Programa Nacional de Educação Física, foi um documento que tive sempre em atenção. Neste documento encontramos objetivos, conteúdos para formular metodologia e respetiva avaliação.

Assim, para que haja um desenvolvimento integral do aluno, o professor precisa de

planear e ajustar o programa definido a nível nacional, ao seu contexto, à sua realidade e à sua organização (Graça, 1999).

1.2. Planeamento

O planeamento apresenta as estruturas coordenativas de objetivos e matéria onde são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico. O planeamento surge para que o professor esteja preparado e ajustado às necessidades existentes. Para isso, o docente foca-se essencialmente em três pontos, a gestão da aula, a turma e o ensino. Para que se possa fazer uma boa gestão de aula, os fatores que este deve considerar são o tempo, número de alunos, espaço e recursos disponíveis. Por outro lado, os alunos também influenciam no sucesso da aula e, por isso, temos que planear a aula de acordo com a turma, tendo em conta os vários níveis existentes, a motivação destes e eventuais necessidades. Na forma como ensinamos, as progressões de ensino são essenciais para que os alunos progridam, tal como as situações de aprendizagem, tarefas e formas de jogo. Apesar do planeamento ser uma mais-valia este, muitas vezes, tem que ser reajustado no início ou decorrer da aula devido aos fatores anteriormente mencionados. Cabe ao professor conseguir improvisar, seguindo as linhas do planeamento.

1.2.1. Plano Anual/Período

O Planeamento Anual é o ponto de partida, pois é através deste documento que se cria as unidades didáticas e, por conseguinte, os planos diários. Ao analisarmos o plano anual, conseguimos perceber que conteúdos iremos abordar ao longo do ano e quantas aulas teremos para o fazer.

Para desenvolver o Plano Anual é necessário “(...) uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo “. (Bento, 2003, p. 67).

Tabela 1 - Planeamento da disciplina de Educação Física - 1º Período

1º Período		
2º CEB		3º CEB
5º Ano	6º Ano	
Aptidão física (7) Atletismo: corrida / saltos (12) Desportos de Raquete (10) Manipulação de Materiais (10)	Aptidão Física (7) Atletismo: corrida/saltos (12) Badminton (10) Manipulação de materiais (10)	Aptidão física (10) Atletismo: corrida/saltos (14) Badminton (15) - 7º 9º Ténis (15) 8º

Tabela 2 - Planeamento da disciplina de Educação Física - 2º Período

2º Período		
2º CEB		3º CEB
5º Ano	6º Ano	
Basquetebol (12) Dança (10) Futebol (12) Modalidades alternativas (8)	Basquetebol (12) Dança (10) Futebol (12) Modalidades alternativas (8)	Voleibol (12) Dança (12) Aptidão física (10) Modalidades alternativas (8)

Tabela 3 - Planeamento da disciplina de Educação Física - 3º Período

3º Período		
2º CEB		3º CEB
5º Ano	6º Ano	
Voleibol (10) Atletismo: lançamentos/estafetas (5/7) Aptidão física (7) Modalidades alternativas (7)	Voleibol (10) Atletismo: Lançamentos/estafetas (5) Aptidão física (7) Modalidades alternativas (5) ou Natação (12)	Futebol (10) (7-9º ano) Atletismo: lançamentos (5) Aptidão física/Modalidades alternativas Natação (12)

Nota: As 3 tabelas acima representam o Planeamento Anual (2021/2022) referente às aulas de Educação Física na Escola Básica Pêro Vaz de Caminha.

Ao documento acima, posso considerá-lo uma síntese do que foi o ano letivo. Guiiei-me por este, contudo, por conta de atividades escolares, pandemia, ou pela progressão/ êxito dos alunos, a quantificação de algumas unidades didáticas sofreu ajustes.

Assim no primeiro período com 8ºB, iniciámos com os testes Fit-escola que considerámos parte de aptidão física. O Atletismo seguiu-se e, por isso, lecionei corrida de velocidade, passando posteriormente para a corrida de barreiras. O Ténis foi alternado com o triplo salto. A aptidão física foi abordada essencialmente em aulas de 50 minutos durante o decorrer do período.

No segundo período iniciamos mais uma vez com os testes Fit-escola. De seguida iniciamos com a unidade didática de Dança, pois é a minha modalidade predileta e de fato estava ansiosa por a lecionar. A meio da Unidade didática, introduzi o Voleibol e assim durante as aulas de 100 minutos lecionei voleibol, enquanto nas aulas de 50 minutos os alunos tiveram aulas Dança. As aulas de aptidão física mais uma vez foram lecionadas ao longo do período para que pudéssemos realizar aulas tanto aeróbias como anaeróbias, trabalhando componentes como resistência, velocidade, agilidade, coordenação e flexibilidade. A modalidade alternativa escolhida foi Basquetebol e com ela terminamos o período.

Neste mesmo período, lecionei em conjunto com os meus colegas de Núcleo o 6º B. Fiquei responsável por lecionar a Unidade Didática de Dança. Esta Unidade Didática foi alternada primeiramente com Basquetebol e de seguida com Futebol, pois a maioria das aulas de Dança, foram lecionadas apenas num tempo de aula, correspondente a 50 minutos.

Uma turma de 4º ano, da Escola da Agra também ficou a cargo do núcleo, durante o segundo período. Lecionamos Jogos lúdicos, Perícia e manipulação, Jogos pré-desportivos e Deslocamentos e Equilíbrios.

O terceiro período foi iniciado mais uma vez com os testes Fit-escola. Como o período era mais curto, alternei mais uma vez as duas Unidades Didáticas, lecionando Futebol nas aulas de 100 minutos e Atletismo com lançamento do Peso e de seguida Lançamento do Dardo, nas aulas de 50 minutos. A estratégia de alternar as Unidades Didáticas motivou bastante os alunos, pois conseguimos de forma geral agradar a todos os alunos.

1.2.2. Unidade Didática

As unidades didáticas (UD) são o guia orientador do professor quanto a certa modalidade/disciplina. Pois, é através desta que o professor consegue perceber quanto tempo (aulas) e os conteúdos que terá que lecionar. O professor consegue também fazer a sua gestão de tempo e organizar-se, de modo que nenhum conteúdo fique esquecido, pois estes estarão esquematizados de maneira lógica e adequada ao ensino, podendo assim atribuir a cada aula os seus objetivos específicos. As unidades didáticas “(...) são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem (Bento, 2003, p. 75). Segundo o Autor, um planeamento adequado de unidades didáticas tem que ser algo mais do que a distribuição da matéria pelas diversas aulas, tem que ser a base para uma elevada qualidade e eficácia do processo real de ensino.

No que concerne ao planeamento das unidades didáticas, ficou estipulado que todas as semanas teríamos uma aula de 100 minutos (75m de tempo útil) e outra de 50 minutos (35m de tempo útil). Para realizar uma Unidade Didática, precisamos de ter acesso e atenção ao planeamento anual, pois neste documento encontra-se o número de aulas de cada Unidade Didática. Todavia, como já referido anteriormente o número de aulas das Unidade Didáticas pode ser reajustado, tendo sempre em conta o número total de aulas. Este ajuste deve ser ponderado, pois só deve ser feito se assim se justificar.

Para a realização deste nível de planeamento, baseei-me no modelo abordado no primeiro no de mestrado, o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990), nomeadamente, na extensão e sequência dos conteúdos das distintas atividades, correspondente à fase de decisões do respetivo modelo. Para além, das Habilidades Motoras, existem mais quatro categorias transdisciplinares, sendo elas: cultura desportiva; capacidades coordenativas; capacidades condicionais e conceitos psicossociais, que poderão ser visualizadas no quadro que se segue, que representa a primeira Unidade Didática da disciplina de Atletismo do 8ºB referente ao 1º período.

Tabela 4 - Unidade Didática da disciplina de Atletismo do 8ºB referente ao 1º período

Atletismo		Número de aulas													
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Corrida de velocidade	Partida de Pé	AD		I/E	E	E/C	C/A S								
	Colocação Apoios	AD/I	I/E	E	E	E/C	C/A S								
	Fase de Aceleração	AD		I/E	E	E/C	C/A S								
	Manutenção da Aceleração	AD			E	E/C	C/A S								
	Partida de Blocos	AD		I/E	E	E/C	C/A S								
	Chegada	AD		E	E	E/C	C/A S								
Corrida com Barreiras	Aproximação à Barreira;							I / E	I/E	E/C	C/A F				
	Transposição da Barreira							I	I/E	E/C	C/A F				
	Corrida entre Barreiras;								I/E	E/C	C/A F				
Triplo Salto	Corrida de Aproximação;								I	E	E	E	E	E/C	
	Encadear sucessão de Hop/step;										I	E	E	E/C	A/F
	Receção á caixa de areia											I/E	E	E/C	AF
Cultura Desportiva	História da Modalidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Regulamento	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Terminologia Especifica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacidades Coordenativas	Ritmo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Orientação Espacial	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Diferenciação Cinestésica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Reação	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacidades Condicionais	Resistência	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Força	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Velocidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Flexibilidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Conceitos Psicossociais	Cooperação	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Fair-play	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Empenho	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Respeito	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Autoestima	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Assiduidade e Pontualidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Participação	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Hábitos de Higiene	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Disciplina	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

I – Introdução
E – Exercitação
C- Consolidação
AD- Avaliação diagnostica
AF- Avaliação final



1.2.3. Plano de Aula

Para Bento (2003, p. 101), “A aula não é somente a unidade organizativa essencial, mas é sobretudo a unidade pedagógica do processo de ensino”. De forma a realizar um bom planeamento, o docente deve ter em conta o conteúdo e a direção do processo de educação e formação, como também os princípios básicos, métodos e meios deste processo. Estes exigem um enorme conhecimento a nível pedagógico por parte do professor, procurando sempre fazê-lo de forma a observar a evolução nos alunos.

O plano de aula é uma singularidade do planeamento, uma forma detalhada e pormenorizada de ensino adaptado e aplicado á aula singular. O plano de aula é um guião simples de rápida compreensão, devidamente estruturado e de fácil análise que contem informações do que acontecerá na parte inicial, fundamental e final da aula. O plano de aula, tem também informações uteis como: o tempo de aula e de cada exercício, o material necessário, e onde se irá decorrer a aula.

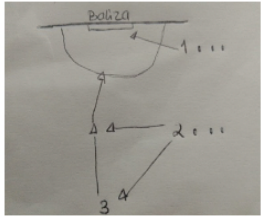
Em suma, o plano de aula deve conter todos os conteúdos fundamentais da aula, contribuindo assim para o êxito do processo de ensino. O plano, pode ser sempre reajustado/adaptado/ alterado, sempre que se justifique Todas as alterações são sempre reportadas nas reflexões de aula escritas. Após a aula, o núcleo junto com a Orientadora Cooperante reflete sobre os aspetos positivos e os aspetos a melhorar.



Tabela 5 - Exemplo de plano de aula, referente à Unidade Didática de Futebol - para uma aula de 100 minutos, 75 minutos de tempo útil, 8º

	Escola Pêro Vaz de Caminha	
	Núcleo de Estágio - ISMAI	
	Ano Letivo 2021/ 2022	

Professora: Patrícia Gonçalves Estudante Estagiária: Carolina Quiúma	Ano: 8 Turma: B	Data: 12/05/2022 Aula nº: 82,83	Hora: 14H35 Duração: 100 m	Nº Alunos: 21 Espaço: Pavilhão
Unidade Didática (UD): Futebol Número de aula da UD: 7,8		Material: Cones, Bolas, sinalizadores, quadro e caneta, cordas.		
Objetivos da Aula: Exercitação da condução de bola, remate, drible e finta. Jogo				

PARTE	TEMPO (MIN)	OBJETIVOS GERAIS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM ORGANIZAÇÃO PROFESSOR ESQUEMA	CRITÉRIOS DE ÊXITO
Inicial	8m	Jogo lúdico	Em meio campo, oito alunos estarão com bola. Estes tentarão proteger a bola dos colegas, que terão o objetivo de a "roubar". Sempre que apitar, os alunos que não tiverem bola em sua posse terão que realizar um exercício de aptidão física. Ex. Cangurus, Flexões; Abdominais.	Predispor o corpo para a atividade; Olhar em frente; Controlar de bola; Respeitar as regras.
Parte Fundamental	10 m	Exercitação do passe/recepção e da condução de bola.	Estafetas: Divididos em 4 grupos, irão realizar estafetas em que estarão todos em fila, com objetivo do colega que parte sempre de trás da fila contornar os colegas com a bola controlada, chegar ao início e realizar um passe de volta para trás, realizando isto tudo sucessivamente até a uma linha que será a meta.	Realizar o passe com a parte interior do pé; Focar e estar atento ao colega que irá passar a bola; Contornar os colegas o mais rápido possível, Rececionar a bola e controlar a mesma; Cooperar com os colegas; Trabalhar em equipa;

	15m	Exercitação do remate	<p>Dividindo em 6 grupos, de 3 elementos, 3 grupos em cada meio campo, direcionados para a respetiva baliza. Um grupo irá ficar do lado direito, outro no centro e outro no lado esquerdo. Estes irão contornar uma série de cones e irão finalizar na sua vez, para uma baliza que estará dividida por cordas com uma pontuação de:</p> <p style="padding-left: 40px;">Zona central: 1 ponto</p> <p style="padding-left: 40px;">Cantos inferiores: 3 pontos</p> <p style="padding-left: 40px;">Cantos superiores: 5 pontos</p> <p>Quando a professora apitar os grupos, rodarão no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p>Os pontos serão anotados no quadro.</p>	<p>Contornar os cones em ziguezague o mais rapidamente possível;</p> <p>Chegar o mais rapidamente possível à meta;</p> <p>Obter o maior número de pontos;</p>
	12m	Exercitação de drible/finta e remate.	<p>Com os mesmos grupos</p>  <p>O aluno 2 passará a bola ao aluno 3 e irá para defesa (passiva); o aluno 1 irá para a posição de guarda-redes. O aluno 3 após receber o passe do aluno 2, conduzirá a bola, fintará o aluno 2 e rematará a baliza.</p> <p>Ao finalizarem, trocarão de posições no sentido dos ponteiros do relógio.</p>	<p>Defesa passiva;</p> <p>Fintar o defesa;</p> <p>Rematar com o "peito" do pé;</p> <p>Rematar com força;</p> <p>Marcar golo;</p>

	Escola Pêro Vaz de Caminha	
	Núcleo de Estágio - ISMAI	
	Ano Letivo 2021/ 2022	

	10m	Jogo reduzido e condicionado 3x3	<p>Fazendo equipas de 3, estes irão jogar em campos reduzidos 3x3 sem guarda-redes durante 3 minutos. Podendo apenas rematar a baliza da altura dos cones para baixo. Após os 3 minutos, a equipa roda para o campo da direita sempre.</p> <p>Equipas: 1;2;3;4;5;6 1º jogo: 1x6;2x5;3x4</p> <p>2º jogo 6x5;1x4;2x3</p> <p>3º jogo 5x4; 6x3;1x2</p>	<p>Aplicação dos conteúdos abordados até ao momento;</p> <p>Trabalhar em equipa;</p> <p>Respeitar as regras;</p> <p>Ganhar.</p>
	15 m	Jogo final 5x5	<p>Em equipas de 5 os alunos farão jogo em campo inteiro, sempre que uma equipa sofrer golo, sairá e entrará a equipa que se encontra de fora.</p>	<p>Jogar livremente;</p> <p>Aplicação dos conteúdos abordados até ao momento;</p> <p>Trabalhar em equipa;</p> <p>Respeitar as regras;</p> <p>Ganhar;</p>
Parte Final	5m	Retorno á calma	<p>Recolha e arrumo do material</p> <p>Diálogo final.</p>	<p>Relaxamento.</p>

	Escola Pêro Vaz de Caminha	
	Núcleo de Estágio - ISMAI	
	Ano Letivo 2021/ 2022	

Justificação

Esta aula será a quarta aula de 100 minutos referente à unidade didática de futebol.

O objetivo da aula será a exercitação de alguns conteúdos desta unidade didática: passe e recepção; condução de bola; remate, drible e finta; jogo. Iniciaremos a aula com um jogo lúdico onde os alunos poderão exercitar a condução de bola e finta. Após o aquecimento, passaremos para a parte fundamental da aula, com o um jogo dinâmico, onde continuaremos a trabalhar a condução de bola, o passe e recepção. De seguida faremos equipas de três elementos com o objetivo de exercitar o remate direcionado, os alunos terão que, na sua vez, contornar os cones o mais depressa possível e rematar à baliza (faremos uma competição de equipa: o aluno rematará a baliza, direcionando a bola, de acordo com isso terá a sua pontuação) .

Com os mesmos grupos, os alunos ocuparão as posições de ataque, defesa e guarda-redes de forma rotativa. Este exercício servirá para trabalhar o passe/recepção; condução de bola; drible/ finta e por fim remate. Para poupar tempo em termos logísticos e para reforçar o espírito de equipa os alunos farão com as mesmas equipas jogo condicionado e reduzido 3x3, onde poderão colocar em prática todos os conteúdos abordados até ao momento. Estes jogos darão uma maior oportunidade de interação com a bola a todos os jogadores em campo, e por sua vez exercitar todos os conteúdos. No final, como na aula anterior, faremos jogo em campo inteiro 5x5, onde priorizaremos as regras, fair-play, técnica e táticas nas jogadas.

A turma apresenta uma discrepância em termos de habilidade e prestação nesta unidade didática, para que todos possam estar motivados e evoluírem durante os exercícios, os alunos mais hábeis ajudarão os colegas com mais dificuldade apurando assim as suas habilidades no futebol como as competências sociais, tal como os alunos que estão a ser ajudados desenvolverão sobretudo as habilidades mais praticas (técnica/ tática).

1.3. Realização

De acordo com Bento (2003), na realização do ensino da Educação Física, a aula constitui uma ligação no processo de educação e formação. É aqui que o estudante-estagiário (EE) tem a oportunidade de aplicar toda a teoria. Podendo verificar se o que planeou resulta, transpondo a ideia para o real, constituindo assim, o elo decisivo do processo de educação e formação. É durante a ação, que EE intervém pedagogicamente com os alunos, resultando em aprendizagem. Segundo ainda o mesmo autor, “a ação pedagógica da aula deve ser global, norteando-se por uma perspectiva das tarefas formativas e educativas” sendo que “a formação dos alunos deve ser realizada em todo o tempo da aula, desde o primeiro até ao último minuto” (Bento, 2003, p. 107). Assim, a realização divide-se em quatro dimensões de intervenção pedagógica a Instrução, a Gestão e Organização de aula, a Disciplina da turma e o Clima da aula e Ajustamentos.

1.3.1. Instrução

Para uma boa instrução é necessário que haja uma boa comunicação, esta deve ser clara e perceptível. A voz deve ser bem projetada para que todos os alunos possam ouvir os conteúdos explanados, acompanhada por uma comunicação não verbal, ou seja gestos que muitas vezes auxiliam na explicação. Posto isto, o discurso do professor torna-se parte fundamental da aprendizagem dos alunos.

Ao utilizar a comunicação não verbal a seu favor, o EE alia o discurso com os gestos, facilitando a perceção das ideias transmitidas. Com isto, a aula torna-se mais rentável, pois as ideias são apreendidas pela turma mais rapidamente. Por outro lado, o EE deve sempre ficar atento a possíveis dúvidas que possam surgir no decorrer da aula. Caso algum aluno não capte a ideia dos exercícios seja pela comunicação utilizada, falta de atenção ou capacidades cognitivas, o professor deve adaptar ou modificar o discurso, exemplificar enquanto transmite com clareza, se possível incluindo o aluno no exercício. Nos exercícios mais simples e individuais, a instrução pode ser sintetizada auxiliando-se simultaneamente com a exemplificação. Se forem exercícios mais complexos, onde muitas vezes a comunicação verbal se pode tornar confusa, é preferível colocar os alunos nas posições iniciais do exercício e a explicação passa pela demonstração.

Durante a realização dos exercícios, os feedbacks são fundamentais para que os alunos possam ter noção do seu desempenho, ajustando a sua prestação sempre que necessário. Por outro lado, o EE pode adequadamente intervir durante a realização dos exercícios, esclarecendo dúvidas, reposicionando alunos ou corrigindo posturas, podendo amplificar o aproveitamento dos alunos. Os feedbacks tornam-se também num importante recurso que

influencia diretamente a qualidade e a intensidade da interação entre os agentes educacionais participantes (Vrasida & MsIssac, 1999).

1.3.2. Gestão e Organização da Aula

Para que a aula corra bem e ponhamos em prática o que planejamos é indispensável uma boa gestão e organização de aula. Controlar o tempo estipulado de cada exercício é muito importante para que se consiga realizar todos os exercícios, por outro também é importante perceber e adequar o tempo, priorizando os exercícios mais importantes.

Os espaços e materiais são elementos que devem ser verificados antes do início da aula. Deve-se atempadamente perceber e garantir que o espaço pensando para a aula está disponível e nas devidas condições. Os materiais necessários para a aula devem ser requisitados sempre que necessário. Antes da aula o EE deve organizar todo o material e verificar se este se encontra em bom estado. Colocá-lo estrategicamente de forma que se possa chegar rapidamente a este e durante a aula posicioná-lo adequadamente. Pode-se incumbir sempre que oportuno a tarefa de retirar e posicionar o material a alunos, ao tomar estas medidas evita-se constrangimentos e desperdício de tempo.

As atividades da aula devem estar organizadas e pré-estabelecidas. Para isso o EE deve saber a sequência e os conteúdos dos exercícios e posicionar os alunos corretamente de acordo com os mesmos. O comportamento dos alunos, deve estar de acordo com o regulamento interno e da disciplina. Para além deste conjunto de regras, o EE deve estabelecer limites e assumir as suas regras na aula, posicionando-se como professor. A gestão da aula, segundo Sarmiento et al. (1990), entende-se como um conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as atividades da aula e o comportamento dos alunos.

1.3.3. Disciplina da Turma

Desde o primeiro dia o EE deve avaliar a turma e ajustar a sua postura de acordo com a mesma. Estabelecendo uma posição dominante, deve assumir o controlo da turma. Para que isso seja possível, deve transmitir o regulamento da disciplina e as regras da sua aula. Durante as aulas o EE deve corrigir o comportamento dos alunos, sempre que necessário e intervir de acordo com as regras, não abrindo exceções. A postura por sua vez, deve-se ir delineando à medida que este comece a perceber os limites da turma, para que não incorra numa postura demasiado rígida resultando em descontentamento, falta de empatia e desmotivação por parte alunos. Esta mesma postura deve garantir ambiente saudável e

seguro de aula. A aula começa por o cumprimento do horário e penso ser esta regra das mais importantes. Por isso, de acordo com o regulamento da disciplina, os alunos nas aulas de Educação Física tinham uma tolerância cinco minutos para chegar, após o início da aula. Após o tempo de tolerância chegar ao fim, começava a realizar a chamada registrando todos os alunos que estavam atrasados ou ausentes. Por tomar esta atitude rígida, os alunos na sua maioria chegavam dentro do horário, não prejudicando o ritmo e funcionamento da aula. Uma boa gestão dos aspetos disciplinares, envolve a explicitação e a justificação das regras, a sua negociação e a implementação de procedimentos justos e razoáveis, num ambiente simultaneamente exigente e tolerante é crucial (Rosado, 2007). Deste modo, a dimensão “disciplina” abrange os comportamentos e técnicas de ensino que fazem parte do repertório do professor para modificar e promover comportamentos apropriados (Aranha, 2004).

1.3.4. Clima da Aula e Ajustamentos

O sentimento que os alunos têm perante as aulas de Educação Física e durante as mesmas é inteiramente da responsável do professor. De acordo com Banks (2001), professores que compreendem a dinâmica cultural e política das escolas, dos estudantes e das comunidades onde estes se integram, relacionam-se melhor com os praticantes e conseguem maiores níveis de empenhamento destes. Para que haja o clima adequando e ajustado para que os alunos possam ter motivação e um bom desempenho, é necessário aplicar e transmitir os princípios deontológicos, desportivos e pedagógicos. A ética durante a aula é outro elemento fundamental para que os alunos tenham um bom ambiente. O professor é responsável por se ajustar à realidade e criar um clima tranquilo transmitindo empatia. Para que os alunos tenham uma participação ativa, se sintam à vontade na realização dos exercícios, expondo dúvidas e a suas preocupações.

Ao longo do ano, preocupei-me com os alunos dentro e fora da aula. Por cumprimentá-los nos corredores, tendo o cuidado de perceber se estavam bem. Sempre que houve necessidade intervim, zelando sempre por estes. Sempre que um aluno chegava cabisbaixo tentava sempre animá-lo, escutá-lo, aconselhá-lo ou apenas interagir com ele de forma a tirá-lo por alguns momentos daquele sentimento ou preocupação. Criei uma ligação de liderança, confiança e segurança com os alunos ao demonstrar que me importava com eles, os percebia e atendia às suas necessidades sempre que possível. Muitos alunos não tinham gosto pela atividade física nem pelas aulas de Educação Física. Ao perceber isso tentei criar estratégias metodológicas de forma a que os exercícios se tornassem apelativos e motivantes. Com isto, o clima durante as aulas de Educação Física do 8ºB e o clima professor aluno, foi sempre respeitoso e amigável.

1.4. Avaliação

Segundo Rosado et al. (2002, p. 71) “a avaliação pode ser entendida como a tarefa de recolher, analisar e interpretar diversos elementos reunidos ao longo do tempo, acerca de um produto ou sistema de ensino, no sentido de verificarmos em que medida foram alcançados os objetivos de ensino. “

Avaliar requer noção, ponderação, experiência e conhecimento e é através desta que observamos o desenvolvimento do aluno. Enquanto EE, em cada período realizei quatro tipos avaliação. A avaliação diagnóstica ou prognóstica que é realizada no início de cada Unidade didática. A avaliação intercalar que é realizada a meio do período, com o intuito de perceber em que nível se encontra o aluno. A avaliação formativa é feita regularmente, permitindo o ajuste do processo de ensino e aprendizagem. Por último, a avaliação sumativa que é realizada no final de cada período, esta avaliação tem em conta todas as outras e quantifica o desenvolvimento dos alunos.

1.4.1. Avaliação Diagnóstica

Valadares (1998), atribui à avaliação diagnóstico apenas o papel de identificar as causas de dificuldades manifestadas pelos alunos, durante o processo ensino-aprendizagem. Esta avaliação é um ponto de partida, permitindo avaliar em que nível os alunos se encontram. A avaliação diagnóstica do 8ºB, foi sempre realizada através de exercícios fáceis ou de forma jogada. Esta foi regida por critérios pré-estabelecidos e registada de acordo com estes. Assim a avaliação permitiu-me verificar os níveis de aprendizagem dentro da turma e características específicas dos alunos. Após esta avaliação foi possível definir estratégias, objetivos, metodologias, adaptando o planeamento. “A avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base aquelas, no sentido de obviar dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes” (Ribeiro, 1997, p. 79).

1.4.2. Avaliação Formativa

Ribeiro (1997), afirma que a avaliação formativa de acordo com a função que desempenha, é natural que este tipo de avaliação decorra durante todo o processo de ensino-aprendizagem. Assim, a avaliação é realizada regularmente, durante o desenvolvimento das atividades escolares, com o propósito de apoiar o professor, informando-o quanto ao conhecimento da aprendizagem do aluno. Tornando-se de extrema importância quanto à sua função pedagógica, pois ajuda o professor na ponderação e na tomada de decisão relativamente às notas atribuídas aos alunos, servindo assim de controlo de qualidade do

sistema educativo. Segundo o Despacho Normativo 30/2001 de 19 de Julho, mais precisamente o ponto 16, refere que “A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume carácter contínuo e sistemático e visa a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem”. Esta avaliação foi um grande amparo, principalmente quando estava indecisa entre dois valores, ajudando-me a ponderar qual seria a nota mais justa a atribuir ao aluno.

1.4.3. Avaliação Sumativa

Segundo Ribeiro (1997, p. 91), a avaliação sumativa, permite “aferir resultados de aprendizagem”, mas também “introduzir correcções no processo de ensino” (p. 90), que se não tiverem já utilidade nesse período escolar servirão certamente para o próximo e, por outro lado, através da utilização dos testes sumativos, possibilita uma classificação. Esta não é consequência obrigatória da utilização de um teste, mas, sendo necessária terá em consideração que “os alunos mais uma vez são classificados pelos objetivos que atingiram e não pelo número de perguntas a que responderam” (p. 91). A avaliação consiste na atribuição de um valor, classificando-o quanto ao desempenho do aluno. Esta será o resumo das aprendizagens realizadas no final de cada Unidade Didática, que diz respeito às competências, capacidades, conhecimento e atitudes do aluno.

Na Escola Pêro Vaz de Caminha, a avaliação dos critérios seguia a seguinte cotação: Domínios das atividades físicas 70 % - Habilidades motoras (Conhecimento saber fazer 40%, Espírito crítico e Autonomia 20%, Comunicação 20%, Relacionamento interpessoal 20%); Domínio da Aptidão Física- Capacidades motoras 20% (Conhecimento Saber Fazer 40%, Espírito Crítico e Autonomia 20%, Comunicação 20%, Relacionamento Interpessoal 20%); Domínio do Conhecimento 10% - Conhecer/Sabedor (Conhecimento Saber 40%, Espírito Crítico e Autonomia 20%, Comunicação 20%, Relacionamento Interpessoal 20%). Os elementos que me serviram para esta avaliação foram os registos diários de comportamento e presença, a avaliação formativa, os testes e trabalhos teóricos e as avaliações práticas de cada unidade didática. Quanto aos alunos no final de cada período realizaram a autoavaliação fundamentada com os seus aspetos positivos e negativos. Esta avaliação foi uma autoanálise que os ajudou a perceber quais seriam os pontos que tinham que melhorar.

V. Participação na escola e Relação com a comunidade

1. Atividades realizadas

Durante o ano letivo, foram diversas as atividades em que o núcleo esteve envolvido. Estas ajudaram-nos na interação com a comunidade escolar resultando numa melhor integração e reconhecimento. Por outro lado, expandiram as nossas competências, dando-nos mais experiência profissional. Conseguimos idealizar, planejar, organizar, conviver e realizar.

A primeira atividade em que o núcleo participou foi o Dia Europeu do Desporto na Escola que aconteceu no dia 24 de Setembro de 2021. Uma atividade dinamizada pelo grupo de Educação Física, que envolveu Badminton e Dança, as modalidades abordadas no Desporto Escolar. As atividades que se seguiram no 1º período foram o dia internacional das pessoas com deficiência, realizado no dia 3 de dezembro, os Jogos de Perícia para o 2º ciclo e o Torneio de Badminton para o terceiro ciclo, torneio este que a turma que lecionei, o 8ºB venceu no seu escalão, esta aconteceu no dia 16 de Dezembro. A última atividade desportiva aconteceu no dia 17 de dezembro, o Corta-mato. Nestas atividades, pudemos realizar várias tarefas como, criar documentos, cartazes, arbitrar, organizar postos e material e tirar fotografias.

No segundo período o Corta-Mato regional teve lugar no parque da cidade no porto, no dia 4 de fevereiro. No dia 5 de Abril realizou-se o torneio de Futebol Professores/alunos, um jogo bastante divertido onde o fair play foi evidente. O Torneio de Basquetebol do 2º ciclo e o Torneio de Voleibol do 3º ciclo realizaram-se no dia 8 de Abril, último dia de aulas. Mais uma vez a turma que lecionei, o 8ºB foi a equipa vencedora, nos seus escalões. Nestas três atividades foi notória o espírito desportivo, vivenciado pelos alunos, alias por toda a comunidade escolar.

Relativamente ao terceiro período, no dia 22 de Abril o grupo de Desporto Escolar de Dança, do qual fiz parte, foi até a Maia para competir. Gostei bastante deste dia pois trabalhamos durante meses para aquela atuação, a qual correu bastante bem. De seguida tivemos mais um evento de dança. Desta vez a Escola celebrou o dia Internacional da dança, esta aconteceu no dia 29 de Abril, tivemos vários grupos com estilos de dança diferentes, desde Kizomba, Contemporânea, Hip hop e Kuduro. Já no mês de Maio, o núcleo aproveitou o dia da Pêro para desenvolver na escola uma prova de orientação, atividade referente ao projeto de intervenção. Esta era composta por 11 postos. Nesta prova houve a participação de todos do 2º e 3º ciclos (5º aos 9º anos). Esta atividade correu bastante bem. O 8º B, a turma que leciono foi a equipa que saiu vitoriosa no seu escalão. As atividades desportivas que se seguiram foram duas visitas de estudo, uma delas ao parque aquático de

Amarante e o dia Radical no parque da Azurara. A primeira destinada ao 3º ciclo e a segunda ao 2º ciclo. Os alunos gostaram bastante destas atividades mostrando grande entusiasmo. No último dia de aulas realizou-se o Torneio de Futsal em que, mais uma vez, o 8ºB, a turma que leciono saiu vitorioso no seu escalão. Esta última atividade foi um dia de grande emoção, um dia marcado por despedidas, mas também por muita animação e espírito desportivo. A Escola vibrou com este torneio.

VI. Desenvolvimento Profissional

Este ano foi uma constante aprendizagem a todos os níveis. Todos os dias foram essenciais na minha formação e acredito, com a experiência profissional, ganhe mais saber e discernimento. A PES foi marcante na minha identidade profissional, contudo, acredito que esta se vá moldando com o tempo. A profissão de professor tem evoluído ao longo dos anos, por se descobrir novas metodologias de ensino e, as novas gerações de alunos que vêm contribuir para novas mentalidades e práticas pedagógicas, assim como a tecnologia e os meios interativos fazem parte do presente. O Docente assim para acompanhar o Ensino, tem que se atualizar, inovar e adaptar. No que toca a adaptação o Docente muitas vezes tem que criar várias estratégias de ensino numa turma, por conta da diversidade dos alunos. Por outro lado, este deve estar aberto ao diálogo durante a aula para que a matéria possa ser explorada e os alunos possam apresentar dúvidas e pontos de vista. No meu caso, tive preocupação neste sentido, por criar testes e atividades em plataformas digitais, durante as aulas os alunos estarem à vontade por apresentar sugestões, dúvidas e pontos de vista, criar jogos adaptados aos alunos e por pesquisar metodologias que fossem ao encontro das necessidades da turma.

1. Dificuldades e necessidade de formação

Inicialmente a minha dificuldade foi entrosar-me na Escola e ser reconhecida pela comunidade escolar, pois no início do ano letivo por conta da covid-19 fiquei as primeiras duas semanas de Outubro em casa, o que contribuiu para que demorasse mais tempo a conhecer os funcionários, professores e até mesmo decorar os nomes de alguns alunos. Mas foi ultrapassada, pois criei estratégias de forma interagir mais com a comunidade escolar, sentindo-me bastante acolhida por esta. Outra dificuldade que senti foi ajustar o tempo dos exercícios do plano de aula à aula, pois com a gestão da aula, não conseguia que os alunos realizassem todos os exercícios planeados, com isso ao entender o ritmo da aula fui adaptando os exercícios e a quantidade destes.

Ao lecionar algumas Unidades Didáticas, senti a necessidade de pesquisar regras,

regulamentos e metodologias de ensino, pois eram modalidades que nunca tinha lecionado. Por outro lado, no que toca à demonstração mais precisamente na Unidade Didática de Ténis, como já não jogava há mais de oito anos tive que treinar a pega e o manuseamento da raquete para que pudesse ensinar. Após ter uma sessão de treino sozinha no pavilhão da Escola, senti-me à vontade para lecionar a modalidade. Ao meu lado tive constantemente a Orientadora Cooperante que me foi esclarecendo quanto a dúvidas que apresentava, apoiando-me e alertando quanto a dificuldades que iam surgindo. As reflexões que tínhamos após cada aula, realizadas pelo núcleo e a Orientadora Cooperante foram outro ponto muito importante para que pudesse progredir enquanto Professora.

VII. Considerações Finais

Todas as expectativas que tinha para a PES, foram superadas este ano. Um ano que nem sempre tive motivada, mas em que consegui ultrapassar todas as adversidades que se iam colocando no meu caminho. Uma experiência que me fez crescer enquanto ser humano, retirando-me alguns preconceitos e preparando-me profissionalmente. Sinto-me capaz de lecionar, sinto qualificada para honrar esta nobre profissão. O mestrado deu-me as ferramentas e o “*mindset*” necessários para estar habilitada a poder exercer e evoluir enquanto docente.

Lembro-me do teste de admissão ao mestrado e de escrever sobre a importância do Professor de Educação Física na comunidade escolar. O impacto que este tem nos jovens e por isso a responsabilidade que esta profissão acarreta. Desde o primeiro dia que me esforcei para ser uma Professora de Educação Física, mostrando preocupação pelos alunos em geral, sendo presente e colocando-me à sua disposição para ajudar. Sinto que essa missão foi bem-sucedida, pois tanto os alunos que lecionei como outros me mostraram carinho, procurando-me para partilhar alegrias, tristezas, conselhos ou até mesmo acontecimentos do dia-a-dia. Muitas vezes estava a lecionar e outros alunos que estavam no intervalo queriam participar nas minhas aulas. Muitos diziam que queriam que fosse professora deles, e nos últimos dias procuraram saber se iria continuar na escola ou para que escola iria. Foi bom contribuir na educação de alguns alunos. Um aluno específico começou a ser mais presente nas minhas aulas, após eu ter o cuidado de o ouvir, motivar e procurando-o antes da aula. Quero continuar nesta minha caminhada, esforçando-me para ser um exemplo, passando princípios ensinando.

VIII. Testemunhos 8ºB

“Eu gostei das aulas de Educação Física este ano. Particularmente gostei da forma de ensino da professora Carolina. Só não gostei muito das aulas de Futebol, mas isso é porque não gosto do desporto.”

Anónimo

“Eu acho que a professora carolina é muito simpática e aprecio o esforço dela em tentarmos explicar os exercícios mesmo quando não prestamos muita atenção. Gosto dos jogos que a professora faz.”

Anónimo

“Gostei imenso de a ter como professora, esforçou-se para ensinar direitinho os alunos e era muito preocupada connosco!”

Sofia Soares

“Olá stora Carolina adorei a experiência de a conhecer. Você conseguiu tornar exercícios maus em coisas divertidas.”

Beatriz Nunes

“Gostei das aulas da stora 10/10. Muito divertida, muito simpática. Espero que seja minha stora para o ano.”

Anónimo

“Olá stora Carolina, obrigada por este ano, por tornar educação física mais interessante, com jogos. Gostei muito de a ter como professora.”

Anónimo

“Gostei muito de você professora! Vai ser uma grande professora no futuro. Não se esqueça de nos fazer uma visita no próximo ano. Gostamos muito da professora. “

Anónimo

Referências

- Alarcão, I., & Tavares, J. (1987). *Supervisão da prática pedagógica. Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Almedina.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em educação física* (47th ed.; Série Didáctica, Ed.). UTAD.
- Banks, J. (2001). *An introduction to multicultural education*. Allyn and Bacon.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Livros Horizonte.
- Bianchi, A. C.M. (2005). *Orientações para o Estágio em Licenciatura*. São Paulo.
- Caires, S. (2001). *Vivências e percepções do estágio no ensino superior*. Grupo de Missão para a Qualidade do Ensino Aprendizagem, U.M.
- Cardoso, M. (2014). *A (re)construção da identidade profissional do estagiário de educação física em comunidade de prática*. Porto: *Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto* apresentada à FADEUP.
- Cardoso, I., & Batista, P., & Amândio, G. (2016). A identidade do professor de educação física: um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento*, 22(2). 523. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.54129>
- DIARIO DA REPUBLICA - 1.ª SERIE B, Nº 166, de 19.07.2001, Pág. 4438
- Domingos, A., Neves, I., e Galhardo, L. (1987). *Uma forma de estruturar o ensino e a aprendizagem* (3ª ed.). Livros Horizonte.
- Filho, A. P. O (2009). Estágio supervisionado e sua importância na formação docente. *Revista Partes*. <http://www.partes.com.br/educacao/estagiosupervisionado.asp>
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo.
- Graça, A. (1999). Conhecimento do professor de educação física. In *Contextos da Pedagogia do Desporto - Perspetivas e Problemáticas* (pp. 204 206). Livros Horizonte.

- Mafuani, F. (2011). *Estágio e sua importância para a formação do universitário*. Instituto de Ensino superior de Bauru.
- Ribeiro, L. C. (1997). *Avaliação da aprendizagem* (6ª ed.). Texto Editora.
- Rosado, A. (2007). Sport and personal and social development. in sport and education. Imprensa Universitária.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em educação física e desporto. in avaliação das aprendizagens: Fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas (pp. 11 95). Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.
- Sarmiento, P., Rosado, A., Rodrigues, J., Veiga, A., & Ferreira, V. (1990). *Pedagogia do Desporto II. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Valadares, J., & Graça, M. (1998). *Avaliando para melhorar a aprendizagem*. Plátano Editora.
- Vickers, J. N. (1990). *Instrucional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Human Kinetics Books.
- Vrasida, C., & Ms-Issac, M. (1999). Factors influencing interaction in an online course. *American Journal of Distance Education*, 13(3), 22-36.
- Weiss, E.; Weiss, S. (2001). Doing reflective supervision with student teachers in a professional development school culture (pp 125-154). *Reflective Practice*, 2(2), 125-154.

Anexos

AVALIAÇÃO INTERCALAR 1º PERÍODO 8ºB

Parâmetros de avaliação	Comportamento	Empenho	Prática	Assiduidade	Nota
Ana Viana	S	S	B	MB	B
Ariana Lagoa	S	B	B	MB	B
Beatriz Vasco	B	B	S	MB	B
Beatriz Nunes	B	B	B	B	B
Carolina Fernandes	S	S	B	MB	B
Cláudia Silva	B	B	S	B	B
Daniela Andrade	B	B	B	MB	B
Diogo Ribeiro	B	B	B	F/S	S/B
Gabriela Rodrigues	MB	MB	B	MB	MB
Isabela Barros	B	S	S	MB	B
José Almeida	B	B	B	MB	B
Maria Pinto	MB	MB	MB	MB	MB
Mariana Dias	S	MB	B	MB	B
Miguel Gonçalves	S	B	B	B	B
Patrícia Magalhães	MB	B	S	MB	B
Ricardo Oliveira	S	B	B	B	B
Rosa Lopes	B	B	B	MB	B
Ruben Ferreira	B	B	B	MB	B
Sofia Soares	B	B	B	B	B
Tiago Martins	B	MB	B	B	B
Tiery Marques	B	B	B	MB	B

Figura I - Avaliação Intercalar 1º Período 8ºB

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÉRO VAZ DE CAMINHA															
REGISTO DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA															
ANO/TURMA - 8ºB															
Nº	Nome	CONHECIMENTO 40%					ESPÍRITO CRÍTICO E AUTONOMIA			COMUNICAÇÃO	RELACIONAMENTO	NOTA FINAL	NOTA PONDERADA	PP	2ºP
		Habilidades motoras 15%	Capacidade motoras 25%	Color	15%	MEDIA	20%	20%	20%	20%					
1	Ana Lúcia Viana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0	4	3	4	
2	Ariana Lagoa	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,9	4	4	4	
3	Beatriz Vasco	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0	4	4	4	
4	Beatriz Nunes	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0	4	4	4	
5	Carolina Silva	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3,9	4	3	4	
6	Cláudia Silva	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3,9	3	3	3	
7	Daniela Andrade	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3,2	3	3	3	
8	Diogo Ribeiro	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4,4	5	3	4	
9	Gabriela Rodrigues	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4,0	3	4	4	
10	Isabela Barros	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	
11	José Almeida	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4,0	5	4	4	
12	Maria Pinto	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4,7	5	4	5	
13	Mariana Dias	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4,0	4	4	5	
14	Miguel Gonçalves	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3,9	4	3	3	
15	Patrícia Magalhães	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	
16	Ricardo Oliveira	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4,0	5	4	4	
17	Rosa Lopes	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	
18	Ruben Ferreira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0	4	4	4	
19	Sofia Soares	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,9	4	4	3	
20	Tiago Martins	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3,0	3	4	3	
21	Tiery Marques	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4,4	4	4	4	
22	Peito	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3,9	4			

HABILIDADES MOTORAS:
- ATLETISMO (Anagranita)
- FUTEBOL

CAPACIDADES MOTORAS:
- CONDIÇÃO FÍSICA

SABER:
- TESTES/OLIMPIADAS GERAIS
- REGRAS E OBJETIVOS DO JOGO
- TERMOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS

NIVEIS DE DESEMPENHO	1	2	3	4	5

Figura II - Grelha de Avaliação 3º Período



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÉRO VAZ DE CAMINHA

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA 1º CICLO



No próximo dia 24 de setembro, sexta-feira, comemora-se o Dia Europeu do Desporto na Escola.

Figura III – Cartaz Dia Europeu Do Desporto Na Escola

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÉRO VAZ DE CAMINHA

JOGOS DE PERÍCIA
2º ciclo

16 de dezembro (quinta feira)
5º Ano (8.25 H - 10.10 H)
6º Ano (10.30 H - 12.30 H)
Pavilhão Gimondesp ortivo

6 alunos por turma
3 alunos do sexo masculino
3 alunos do sexo feminino

Inscribe-te junto do teu professor de Educação Física

O GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Figura IV – Cartaz Jogos de Perícia 2º Ciclo

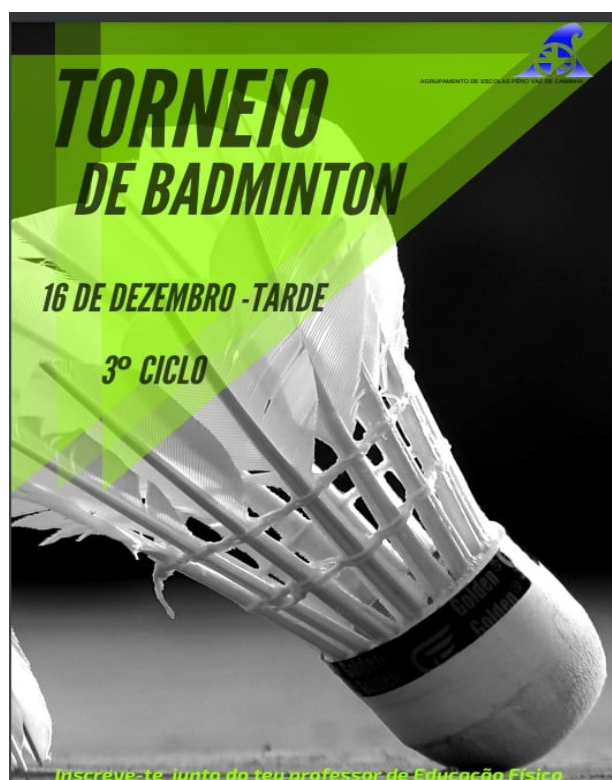


Figura V – Cartaz Torneio de Badminton (Design realizado por mim)

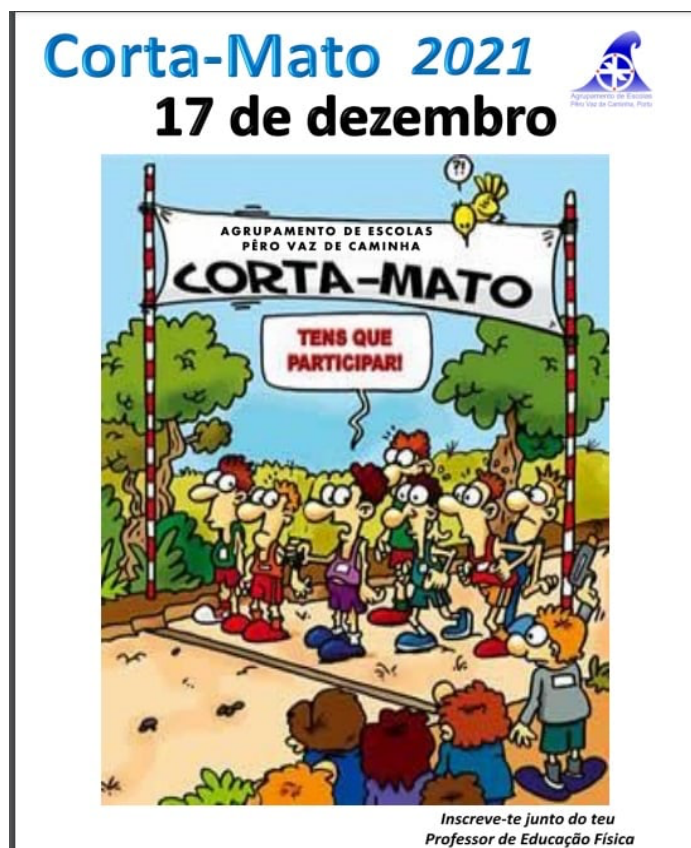


Figura VI – Cartaz Corta-Mato



Figura VII – Cartaz Torneio de Basquetebol (Design realizado por mim)



Figura VIII – Cartaz Torneio de Voleibol (Design realizado feito por mim)



Figura IX – Cartaz Dia Internacional da Dança



Figura X – Cartaz Dia da Pêro (Design realizado feito por mim)

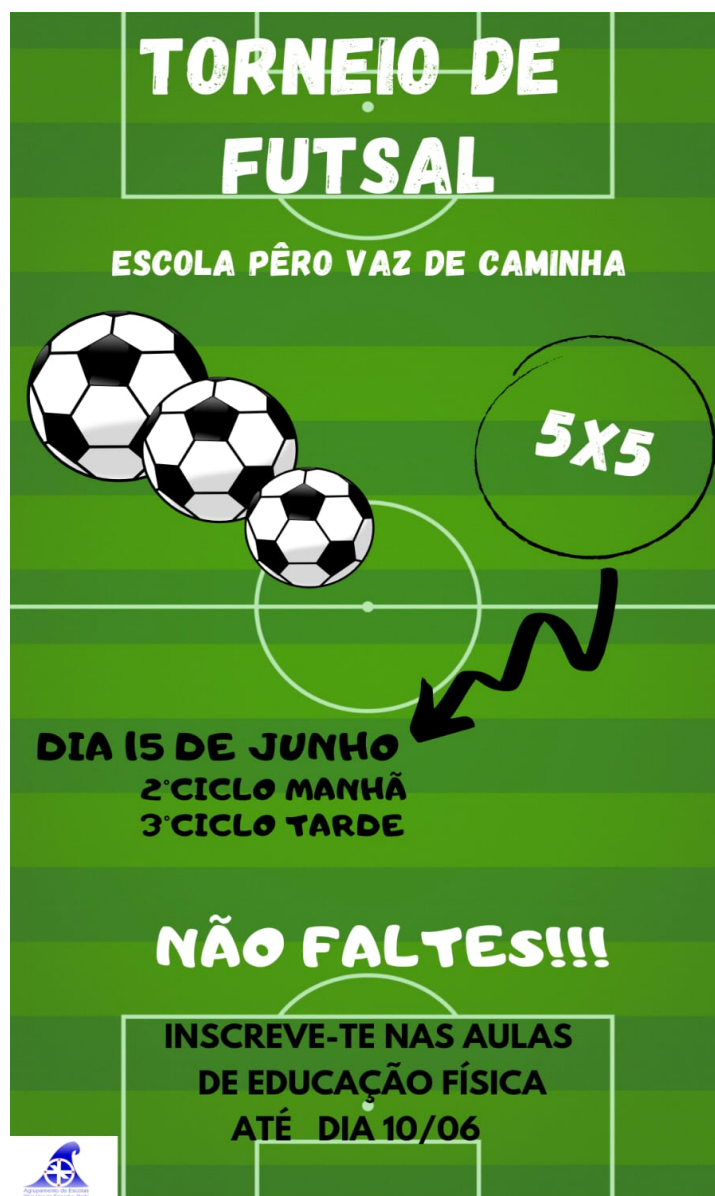


Figura XI – Cartaz Torneio de Futsal