Manuel Francisco Mota Poseiro Rodrigues Prazeres

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA MADEIRA TORRES

Orientadores: Prof. João Batista, Orientador da Escola;
Prof. Augusto Aniceto, Orientador da Universidade

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Manuel Francisco Mota Poseiro Rodrigues Prazeres

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA MADEIRA TORRES

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário, no Curso Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o despacho de nomeação de júri Nº 195/2019, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa
Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos
Orientador: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

Ao Professor João Batista e Augusto Aniceto, orientadores deste relatório, pela transmissão de conhecimentos e competências e por terem sempre uma palavra amiga a transmitir.

Às minhas colegas de estágio, Sofia Pereira e Susana Serpa, por todo o apoio e companheirismo demonstrado ao longo do ano.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional ao longo da minha vida de formação académica e em especial ao longo deste ano.

Aos meus alunos, sem os quais a concretização deste estágio não seria possível.

A todos os meus colegas e amigos que me apoiaram nos bons e maus momentos desta longa caminhada

À escola secundária Madeira Torres e ao grupo de Educação Física, pela amabilidade com que me acolheram e a disponibilidade demonstrada ao longo do ano.

Resumo

O presente relatório é elaborado no âmbito do estágio pedagógico, faz parte do plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado no ano letivo 2016-2017 na Escola Secundária Madeira Torres. Neste trabalho, procuro fazer uma abordagem reflexiva e critica daquilo que considero ser mais relevante, analiso as estratégias de planeamento utilizadas, as opções metodológicas assumidas, os comportamentos adotados por mim enquanto docente, os comportamentos dos alunos e ainda as transformações alcançadas, quer pelo professor quer pelos alunos.

Pretendo expor todos os métodos e estratégias que foram adotadas por mim, mencionando os pontos fortes e os pontos fracos da prática letiva bem como de todas as atividades realizadas ao longo do ano.

No presente relatório são apresentadas as reflexões relativamente às quatro áreas de intervenção pedagógica (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários). O estágio pedagógico não se cinge apenas à prática letiva, apesar desta ser a mais relevante do processo de aprendizagem, principalmente pelo seu carácter prático e real em que o professor estagiário está em constante adaptação e ajustamento face aos desafios e aos problemas colocados no seu processo.

Palavras chave: estágio pedagógico, métodos, alunos, reflexões, escola.

Abstract

This report is part of the pedagogical internship, present on the 2nd year's syllabus of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, realized in the school year 2016-2017 at Escola Secundária Madeira Torres.

During this report, I try to take a reflexive and critical approach on what I consider to be the most relevant, analyze the planning strategies used, the methodological options assumed, the behaviors adopted by me as a teacher, the students' behaviors and the achieved transformations, either by the professor either by the students.

I pretend to expose all the methods and strategies that were adopted my me, naming the strengths and the weaknesses of the classes, such as of the all activities realized during the year.

This report presents all the reflections of the four areas of pedagogical intervention (Teaching, Class Direction, School Sports and Seminars).

The pedagogical internship is not only about classes, although these are the most relevant of the learning process, mainly because of its practical and real character where the intern professor is in constant adaptation and reformulation due to the challenges and problems found in the process.

Key Words: pedagogical internship, methods, students, reflections, school.

Abreviaturas

DE – Desporto Escolar;

DT – Direção/Diretor de Turma;

DZS – Dentro da Zona Saudável;

EE – Encarregados de Educação;

EF – Educação Física;

EP – Estágio Pedagógico

ESMT – Escola Secundária Madeira Torres

FZS – Fora da Zona Saudável;

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

PTI - Professor a Tempo Inteiro

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;

ZO – Zona Ótima

Índice

Introdução **9**
I - Lecionação **15**
1.1 Etapa 1 (Prognóstico) 19
1.2 Epata 2 (Prioridades) 22
1.3 Etapa 3 (Progresso) 27
1.4 Etapa 4 (Produto) 29
II - Direção de Turma **34**
III - Desporto Escolar **39**
IV - Seminários **45**
4.1 Seminário de Escola 46
1.5 Seminário sobretreino 49
Conclusão **51**
Bibliografia **55**
Apêndices ..... **I**

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de Estágio 11
Tabela 2 - Plano Anual 18
Tabela 3 - Resultados de Avaliação Inicial 20
Tabela 4 - Resultados da Avaliação do 1º Período 24
Tabela 5 - Resultados dos Testes de Aptidão Física - Legenda: FZS -Fora da Zona Saudável; DZS - Dentro da Zona Saudável; ZO - Zona Ótima 25
Tabela 6 - Resultados da Avaliação do 2º Período 28
Tabela 7 -Resultados da Avaliação do 3º Período 31
Tabela 8 - Competições 43

Introdução

A construção do presente documento surge no âmbito do estágio pedagógico do 2º Ano do Mestrado, no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A elaboração deste relatório de estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Madeira Torres (ESMT) corresponde à conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

O núcleo de estágio da Madeira Torres em 2016/2017 foi constituído por três professores estagiários e pelos respetivos orientadores, o estágio pedagógico (EP) teve a duração de um ano letivo, havendo sido precedido de um ano de preparação.

A importância da elaboração deste documento deve-se ao fato de o mesmo relatar todos os acontecimentos dignos de registo que aconteceram ao longo do estágio, ou seja, pretende abordar os momentos experienciados durante o ano letivo, dando a conhecer as estratégias adotadas ao longo do processo com as alterações que achei que pertinentes para a adequação aos alunos, ao contexto, aos objetivos e aos recursos disponíveis.

O EP é um momento de excelência de formação e de reflexão e que corresponde a uma etapa fundamental na formação profissional dos docentes. Segundo Piéron (1996, p. 9) o "estágio pedagógico tem como pressuposto formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável, ter a capacidade de conduzir o processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos", mas o estágio não se limita apenas á lecionação, o estagiário tem de participar na resolução dos problemas pedagógicos e burocráticos.

A escolha da escola baseou-se apenas por ser a mais perto de casa, quanto á escola, é uma escola de ensino básico e secundário, tem aproximadamente 2000 alunos, localiza-se no centro de Torres Vedras, o seu agrupamento de escolas é constituído por sete estabelecimentos de ensino, em relação à Educação Física (EF), esta contrariamente ao que é indicado nos Programas Nacionais de Educação Física [PNEF] (Bom, et. al., 2001), neste agrupamento o tempo letivo da EF divide-se apenas em duas aulas, o tempo de útil das aulas revelou-se insuficiente. O departamento de EF é constituído por um grupo de 19 professores, no que se refere aos espaços físicos, tem um pavilhão desportivo mais um campo de futebol 7 sintético, um campo de futsal, de basquetebol e voleibol e ainda piscinas num clube perto da escola (Física Torres) onde lecionamos a temática de natação.

A escola apresenta boas as condições no que respeita aos balneários não carece de funcionários em qualquer zona da escola e quanto ao equipamento para as práticas, não tenho razoes de queixa, nunca faltou nada.

Através do quadro 1 em baixo, é possível verificar o meu horário semanal de estágio.

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 - 9:20					
9:30 - 10:20			10H Reunião de Estágio		
10:40 - 11:30					
11:40 - 12:30			11ºI		
12:40 - 13:30					
13:30 - 14:30	Direçao de Turma				
14:40 - 15:30					
15:50 - 16:40					
16:50 - 17:40	11ºI				
17:40 - 18:40	Tenis de mesa (DE)	Tenis de mesa (DE)			Tenis de mesa (DE)
19:30			Aulas Faculdade (18h00 – 22h00)		

Tabela 1 - Horário de Estágio

Fui responsável por uma turma de 11º ano, de Línguas e Humanidades, o meu horário semanal, como se pode ver (tabela 1), era à segunda feira, a lecionação de uma aula de 50 minutos e à 4ª feira uma aula de 100 minutos. O Desporto Escolar (DE), era ás segundas, quartas e sextas, 1h e 30 minutos de treino, enquanto o horário da direção de turma se destinava às segundas feiras, apenas uma hora.

É importante abordar as áreas de trabalho onde se insere o nosso trabalho, e são elas: a lecionação, desporto escolar, direção de turma e seminários.

A Lecionação, é entendida por muita gente, como o "dar aulas", mas não é apenas isso, o meu estágio foi muito além dessa ideia concebida, nesta área, segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) interessa saber construir um Plano de Turma tendo em conta as necessidades dos alunos, é preciso ter um papel ativo no seio do grupo de EF porque é aí que estabelecemos um compromisso curricular. Fui responsável pela lecionação de 60 aulas, sendo que todas as semanas lecionava uma aula de 50 minutos à segunda feira e de 100 minutos à quarta feira. Dentro da lecionação, o estagiário tem também o papel de preparar e realizar a lecionação noutras turmas e em outros níveis de ensino, é o chamado PTI (professor a tempo inteiro), foi uma ótima experiência.

Quanto à Direção de Turma, que trabalhei em coadjuvação com uma Professora com largos anos de experiência. O trabalho colaborativo desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, fez com que fosse possível resolver alguns dos problemas existentes na turma. Foi possível estabelecer uma boa ligação com os Encarregados de Educação, apesar de terem sido poucos aqueles com que mantive contacto.

"É o diretor de turma que mantém relações privilegiada, com os pais, com os todos os colegas da turma e com os próprios alunos. Estas relações implicam liderar o processo de integração curricular, com todos os professores da turma, saber cativar os pais, aproximando-os da Escola, e ao mesmo tempo estar em condições para acompanhar o processo atribulado de desenvolvimento dos alunos", (Bom & Brás, 2003, p.9).

Dentro desta área foi realizada a Saída de Campo à Colónia de Férias da Praia Azul. Esta atividade envolveu 47 alunos das três turmas de estágio. Tentamos estabelecer relações de interdisciplinaridade entre as diferentes matérias presentes nos anos respetivos de cada estagiário. Esta foi uma atividade que promoveu, para além do gosto por atividades de exploração da natureza, o companheirismo e a cooperação.

O Desporto Escolar (DE), a terceira área, engloba a atividade externa, os torneios fora da escola, e principalmente a atividade interna, com três treinos semanais e no meu caso a modalidade escolhida foi o Ténis de Mesa. No DE temos a obrigação de conseguir elaborar e realizar um Plano de Treino para uma equipa de jovens, ser capaz de coorientar um grupo de jovens em formação quer a atividade seja interna ou externa (Bom & Brás, 2003, p.11).

Por fim a última área, os Seminários científico-pedagógicos, a quarta área do estágio, que integra quatro seminários, três deles dirigidos ao grupo de EF e o quarto dirigido à comunidade escolar. É uma área de formação, de investigação e estudo, os professores não podem deixar de investigar para permitir a melhoria das escolas, os professores não se podem tornar passivos é preciso manter uma linha de competência alta.

O EP é também um processo de orientação e supervisão, onde fui avaliado pelos meus orientadores de escola e faculdade, esta orientação e supervisão tem como pressuposto a promoção da nossa autonomia e capacidades, sempre num clima de colaboração.

Passando a uma questão bastante pertinente para o desenvolvimento do estágio, foram as relações desenvolvidas, sejam elas boas ou más, mas tiveram uma grande influência nesta grande caminhada.

Neste caso, começando pela escola, no geral, o núcleo de estágio foi muito bem recebido, sobretudo pelas auxiliares educativas. O facto de já receberem estagiários há alguns anos ajudou a que a nossa integração fosse mais fácil.

Relativamente ao departamento, embora tenhamos sido bem recebidos e integrados no processo do mesmo, nem todos os professores nos atribuíam o mesmo estatuto. Mas nunca houve qualquer problema com os colegas.

No que respeita à Direção de Turma, a relação com a Diretora de Turma (DT), nunca foi a melhor, mas os restantes professores acolheram-me bastante bem.

Com os encarregados de educação consegui estabelecer boa ligação apesar de serem muito poucos os que tive oportunidade de conhecer.

Nas relações do DE podemos falar em nível interno e externo, foi talvez a área onde fui melhor recebido e respeitado, quer pelos alunos quer pelo professor João Alves.

As relações novas que os seminários nos trouxeram foram, essencialmente, com a psicóloga da escola, a diretora da instituição e com o gabinete de formação. Em todos eles, se criaram positivas.

Relativamente à minha turma (11º I), não foi nada fácil nas primeiras semanas, mas com o passar do tempo as relações foram fortificando, evidentemente umas mais do que outras, mas todas fizeram-me crescer e tentar ser um melhor professor.

Quanto ao núcleo de estágio, a relação dos três foi sempre muito pacifica e cordeal, no fim, senti-mos que tínhamos cumprido o nosso dever.

No sentido de contextualizar o Relatório de Estágio (RE), no primeiro capítulo irei abordar a Lecionação, dentro deste capítulo estará a justificação dos conteúdos abordados e a sua avaliação, os objetivos definidos e as decisões tomadas. No capítulo dois, a Direção de Turma, onde está mencionado os objetivos a que me propus, a relação com os encarregados de educação e com a diretora de turma. No capítulo três, o DE, onde irei abordar a minha atividade interna e externa bem como os objetivos a alcançar e a programação dos treinos.

Por fim no capítulo quatro irei abordar a área dos Seminários, nesta área está argumentado o tema dos Seminários bem como aquilo que foram e o que contribuíram para a comunidade escolar.

Nos apêndices do RE irão constar materiais elaborados por mim e pelo grupo de estágio que ajudaram à elaboração deste Relatório.

Para terminar, falta apenas falar das expectativas que tinha antes de iniciar o estágio. O primeiro sentimento foi medo. Medo porque não sabia se estava preparado para lidar, ensinar

miúdos de 16/17 anos, como iria gerir tudo isto? E se não conseguir impor respeito? E se não conseguir lecionar determinada matéria?

Felizmente os meus medos foram ultrapassados logo nas primeiras semanas e a partir daí tudo surgiu naturalmente, foi uma tremenda experiência.

I - Lecionação

Caracterização da EF na Escola Secundaria Madeira Torres

A construção deste relatório inicia-se por aquela que é a área de intervenção mais significativa do nosso estágio, a área da Lecionação. Esta é a área em que pomos em prática tudo aquilo para que estudámos ao longo de cinco anos. É a área onde ensinamos, onde lecionamos a EF.

"A lecionação deve ser reconhecida, sem dúvida, como a atividade principal prioritária dos professores, por várias razões, que convém (re)formular sistematicamente. Todavia, devemos refutar a ideia de que o nosso trabalho não é outra coisa senão "dar aulas" isoladas, sabendo-se que são os alunos os principais beneficiários e os que mais diretamente dependem da atuação do professor... na aula" (Bom & Brás, 2003, p.7).

Este estágio pedagógico realizado na ESMT, funciona, no que respeita à EF, com um Departamento de EF (DEF) constituído por 19 professores mais 3 estagiários. O DEF, quase todas as semanas agendava reuniões para quarta-feira às 17h, na maioria delas foi-me impossível comparecer devido aos treinos no DE.

A carga horaria da disciplina está distribuída da seguinte forma: um bloco de 100 minutos e outro bloco de 50 minutos, duas vezes por semana.

No que diz respeito aos recursos físicos disponíveis para a realização das aulas de EF, existem 8 espaços: o exterior 1 (E1), o exterior 2 (E2), o exterior 3 (E3), o pavilhão 1 (P1), o pavilhão 2 (P2), pavilhão nº1 da Física (F1), piscina da Física (F2) e Ginásio 4 da Física (F3).

A rotação dos espaços, é realizada de 3 em 3 semanas, sendo que em cada semana as aulas são lecionadas em dois espaços diferentes. Conforme o Roulement a distribuição das matérias foi organizada consoante as potencialidades e limitações dos espaços existentes.

Relativamente, aos recursos materiais, a escola oferece uma grande diversidade de equipamentos, contudo existe um problema, consoante o espaço existe prioridade de utilizaçao de material. No que respeita aos hábitos de lecionação em si, não se verifica um verdadeiro ensino por etapas. Os professores subjugam-se em demasia ao espaço de aula atribuído, ignorando as verdadeiras necessidades dos alunos. Existe uma grande relutância a usar todos os materiais em todos os espaços.

Considero que esta problemática, no que se refere à ESMT, deve-se à limitação de material existente em cada espaço destinado para a lecionação da EF, nos diferentes espaços só são possíveis serem lecionadas matérias específicas, limitando o trabalho do professor, obrigando o mesmo a adotar a melhor estratégia de ensino possível, de acordo com os recursos existentes.

Relativamente à avaliação, esta foi feita em função das 3 áreas de extensão do programa de educação física: as matérias, aptidão física e pontualidade/assiduidade. Na área das matérias, os alunos são diagnosticados para cada uma destas como não introdução (NI), parte introdução (PI), introdução (I), parte elementar (PE), elementar (E), parte avançado (PA) e avançado (A), existindo uma percentagem de 75% do valor da nota do aluno. Para a avaliação da aptidão física são realizados os testes do *FITEscola*, tendo como referência a zona saudável de aptidão física (ZSAF) de acordo com o género e a idade dos alunos, sendo que os mesmos foram classificados como dentro, acima ou abaixo dessa zona, para esta área a percentagem é de (15%). Os restantes 10% dizem respeito à assiduidade e pontualidade dos alunos.

Por fim, a ESMT tem um protocolo com a Associação de Educação Física e Desportiva Torres vedras, onde beneficia das suas piscinas, bem como de uma sala com equipamentos de ginástica.

Caracterização da turma

A caracterização geral da turma é essencial para conhecer os problemas existentes na mesma para que deste modo se possa delinear estratégias e encontrar soluções pedagógicas para a resolução de problemas, servindo assim de base para a justificação das escolhas tomadas em prol de um melhor aproveitamento dos alunos.

A análise feita teve como instrumentos de recolha um questionário que foi distribuído na primeira aula de Educação Física, de salientar que a observação direta nas aulas, os próprios resultados da avaliação inicial, e o cruzamento com os alunos no espaço escolar são dados que ajudam a complementar a caracterização do aluno e da turma.

A turma do 11º I é composta por 26 alunos, onde 7 são do género masculino e 19 do género feminino. As idades compreendidas situam-se entre os 15 e 17 anos, sendo que a maioria da turma tem 16 anos. No que diz respeito às notas da turma em Educação Física do ano transato, foi possível verificar que não houve qualquer negativa, e os intervalos de notas estão entre o 11 e 17.

Os alunos ao longo das aulas demonstraram pouco empenho e envolvimento nas tarefas, não tinham o gosto pela prática. Mostrou ser uma turma muito apática, bastante conversadora e com falta de capacidade. Quanto à assiduidade/pontualidade, os alunos foram bastante cumpridores, permitiram um bom tempo útil de aula o que ajuda a aumentar o tempo potencial de aprendizagem.

Através do questionário entregue na primeira aula foi possível verificar que a matéria que menos gostam é a Ginástica e o Futebol, pelo contrário o Voleibol foi a matéria predileta.

Os conteúdos programáticos da unidade curricular de Planeamento e Avaliação em Educação Física, são baseados em quatro etapas: a etapa do prognóstico – em que recebemos e orientamos os alunos para o sucesso através da realização da avaliação inicial, ou seja, define as suas necessidades, prioridades e mais-valias; a etapa das prioridades – em que trabalhamos sobretudo aquilo que definimos como prioritário para cada aluno, ou seja, para o mesmo atingir o sucesso na disciplina; a etapa do progresso – em que se centra a maior evolução dos alunos, melhorando aquilo de que já sabe as bases; e, a etapa do produto – em que realizamos as avaliações finais e percebemos a verdadeira melhoria dos alunos.

PLANO ANUAL								
1ª ETAPA		2ª ETAPA		3ª ETAPA			4ª ETAPA	
PROGNÓSTICO		**PRIORIDADES**		**PROGRESSO**			**PRODUTO**	
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Avaliação diagnóstica e prognóstica:		Aprendizagem e Desenvolvimento fazendo predominar as aprendizagens prioritárias.		Aprendizagem, desenvolvimento e consolidação			Revisão/Consolidação e preparação para o ano seguinte	
OBJETIVO								
Identificar o nível dos alunos nas várias matérias. Definir objetivos intermédios e terminais, suscetíveis de serem reformulados tendo como referência os objetivos gerais de ciclo.		Organização das aulas fazendo predominar as aprendizagens prioritárias		1. Aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento das matérias abordadas. Experiências de maior autonomia, possibilidades de maior responsabilidade. Situações cada vez mais formais 2. Aferição das aprendizagens através da aplicação dos conhecimentos e competências adquiridas. Recuperar atrasos.			Consolidação das aprendizagens adquiridas e preparação para o ano letivo seguinte.	

Tabela 2 - Plano Anual

No que se refere ao plano anual de turma, após a avaliação inicial, foi possível averiguar as matérias prioritárias e desta forma planear o ano letivo segundo as quatro etapas de desenvolvimento. É necessario perceber que este planeamento foi executado para a globalidade

da turma, não estando inserido aqui o planeamento para os alunos com maior dificuldade, as prioridades ou necessidades efetivas dos alunos.

Segundo, Carvalho e Mira (1993) fazem referência à importância de construir um Plano Anual de Turma na Educação Física pois é através dele que preparamos o percurso de desenvolvimento do aluno e organizamos o seu processo ensino-aprendizagem.

1.1 Etapa 1 (Prognóstico)

A Etapa 1 está referente às primeiras semanas do ano, sensivelmente até ao fim do mês de outubro. Os objetivos da mesma debatem-se com a criação de rotinas, a realização da avaliação inicial, a definição de objetivos e a definição de matérias prioritárias.

É uma etapa é de extrema importância para os alunos e para o professor, pois é etapa em que devem ser recebidos, percebidos e orientados para o sucesso, para nós como estagiários também se torna fundamental, porque é o inicio de uma relação professor/aluno.

Conforme Carvalho (1994) é uma etapa em que o professor tem o privilégio de saber com quem vai trabalhar, com que alunos. Avalia o nível inicial em que os alunos se encontram, recolhe dados para a construção das próximas etapas, identifica os aspetos críticos de cada matéria e recolhe dados para a formação de grupos

Fez também parte desta etapa, o preenchimento, por parte dos alunos, um questionário (apêndice I) construído pelo Núcleo de Estágio, de onde se fez o levantamento dos sentimentos relativos à disciplina e às várias modalidades, bem como, qual a participação desportiva, tanto a nível do DE como do Desporto Federado. O tratamento de dados desta ficha, relativo à participação desportiva extracurricular, foi possível constatar que a maioria dos alunos não praticava qualquer atividade física extracurricular.

A 1ª etapa, o prognóstico, foi realizada a avaliação inicial (apêndice II), permitiu-me identificar as dificuldades individuais e coletivas de cada aluno nas matérias a lecionar.

A avaliação inicial foi realizada em concordância com o orientador de escola maioritariamente em situação de jogo nos JDC, 5x5 no futebol, 3x3 no basquetebol numa só tabela e 5x5 campo inteiro, 4x4 no voleibol, 5x5 no andebol, na ginástica acrobática os alunos realizaram os elementos gímnicos a pares e individual, nas raquetes tanto no badminton como o ténis de mesa foram a avaliados em situação de jogo.

No plano da 1ª Etapa (apêndice II) tentei fazer com que os alunos passassem por todas as matérias pelo menos duas vezes com o intuito de poderem recordar e treinar aquilo que já

tinham feito, mas assim não foi possível devido aos espaços que me foram atribuídos, ficou em falta o ténis de mesa e badminton.

Realizada a observação dos resultados obtidos através do período da avaliação inicial, foi necessário fazer uma análise dos resultados para definir quais as matérias que seriam prioritárias, para a definição de objetivos e para a formação de grupos de nível e metas para o processo ensino-aprendizagem de cada aluno. É importante referir que os resultados da avaliação inicial não são definitivos, são apenas de carácter diagnostico, estes podem e foram reajustados consoante a evolução dos alunos ou através da avaliação formativa.

Turma	11º I	Testes de Aptidão Física (FitnessGram)									Jogos Desportivos Coletivos				Atletismo			Natação	Ginástica			RUGBY	Raquetes	
	D. Nascimento	Medições			Testes						Basq.	Futebol	Andebol	Voleibol	S. Comprimento	S. Altura	C. de Velocidade		Solo	Aparelhos	Acrobática		Badminton	tenis de mesa
		Altura	Peso	P. Abdominal	Abd.	F. deBraços	Senta e alcança	Flexibilidade	Milha	Vai-vém														
Anaís Santiago	2000		45				15/16				I	NI	NI	NI			7,63	-			I	NI	I	NI
André Freitas	1999		60				18/14				I/E	NI	I	I/E	I/E		6,07	-			NI	I	E	I/E
Carmen Costa	2000		51				23/29				I	NI	I	I	NI		7,56	I			I	I	I	NI
Carolina Rebelo	2000		48				39/41				I	NI	NI	I	NI		7,47	-			I	NI	I	I
Francisca Franco	2000		50				31/34				NI	NI	NI	NI	NI		7,31	I				NI		NI
Inês Francisco	1999		47				34/31				NI	NI	NI		I/E			I			I	NI	I	NI
Inês Veloso	2000		50				23/18				NI	NI	NI	NI	NI		7,5	I			I	NI	I	NI
Inês Gois	2000										I	NI	I	NI	NI		7,44	I			I/E	NI	I	NI
Inês ramos	2000		63				38/28				I	NI	NI	NI	I		7,06	A			I	NI	I	NI
Irina Ene	2000		49				28/33					NI	NI		I		6,5	E			I	NI	I	
Joana Gameiro	2000		63				27/32				NI	NI	NI	I	I		6,57	E			I	NI	I	NI
João silva	2000		62				27/25				I	E	I	I/E	I		5,96	E/A			I	I	I	I/E
João Lucas	2000		64				34/25				I	E	I	I	I		5,35	E			I	I	I	I
Leonor Carvalho	2000		62				37/37				I	NI	NI	I	NI		6,82	-			I	NI	I	I
Luis Rosário	1998		77				30/28				I	I/E	I	I	I		6,84	E			NI	I	I	I
Margarida. P	99		52				32/35				I	NI	NI	NI	NI		6,75	E			I	NI	E	NI
Margarida	2000		48				18/13				NI	NI	NI	NI	NI		7,84	I			I	NI	N/I	NI
Marisa Lourenço	2000		59				30/28				I	NI	I	E/A	I			E			NI	I	I	I
Martim Caldeira	2000		71				26/25				I	E	I	I/E	I		6,7	E/A			I	I		I
Mihai Ene	98		60				28/27				I	E/A	E	I	I/E		6,1	A			I/E	I	E	I
Paula Costa	2000		46				25/28				I	NI	NI	I	I		6,97	I			I	NI	I	NI
Paulo Barata	2000		86				18/25				NI	I	NI	NI	NI		7	-			I	NI	I	NI
Rebeca Dias	99		51				41/43				I	NI	NI	I	I		6,59	A			E	NI	I	NI
Sara Costa	2000		52,5				39/40				I	NI	NI	I	I		6,37	A			E	NI	I	I
Tania Neves	2000		56				28/33				NI	NI	NI	I	NI		6,87	I			I	NI	I	NI
Tatiana Neves	2000		50				29/25				I	NI	NI	I	I		7,2	I			I	NI	I	I

Tabela 3 - Resultados de Avaliação Inicial

Segundo os resultados obtidos pela minha turma e comprovados na tabela acima, nas matérias de Jogos Desportivos Coletivos (JDC) verifiquei que os alunos apresentaram um nível negativo, com a grande maioria a apresentar NI sendo que as raparigas, apresentaram maiores dificuldades no Futebol e Andebol, no Basquetebol e Voleibol o nível medio da turma é Introdução, nas raquetes Introdução no badminton e NI no ténis de mesa, a ginástica e a natação foram as matérias com melhores resultados.

Perante esta situação, onde no plano curricular da escola está estabelecido que os JDC têm como metas terminar o ano no nível Avançado, fiquei bastante apreensivo e preocupado, mas com a ajuda do Orientador de escola, que também se mostrou surpreendido, os problemas foram identificados.

No Basquetebol, demonstraram dificuldades de progressão em drible, e não tinham noção de quando devem lançar ou partir para o cesto, os alunos perdiam a noção do espaço e acabavam por perder o controlo da bola.

No voleibol, apresentaram dificuldades no deslocamento para o ponto de queda da bola, dificuldades de receção em manchete, e revelaram dificuldade em dar continuidade ao jogo, ou seja, a bola permanecia pouco tempo no ar, a turma no geral, ficava á espera da bola, não se deslocavam para a mesma e na receção a colocação das mãos por baixo da bola era deficiente o que provocava muitas vezes uma não continuidade de jogo.

Quanto ao Futebol, existiu muita dificuldade de condução de bola, passe e receção, os alunos não levantavam a cabeça durante a condução e perdiam a noção espacial e consequentemente a perda da bola, no Andebol a turma revelou problemas no drible e no remate, principalmente remate em suspensão, não sabiam o timing de remate e realizavam o drible de bola como se fosse no basquetebol.

Nos desportos de Raquetes os alunos foram avaliados em Badminton e Ténis de Mesa, no Badminton apresentaram um nível médio, isto porque o volante é mais lento na trajetória o que permite aos alunos terem mais tempo de preparação de resposta, no ténis de mesa aparentaram maiores dificuldades, tendo grande dificuldade em manter a bola na mesa e conseguir responder para o campo do colega.

Na natação, os alunos não mostraram dificuldades, mostraram à vontade dentro de água e realizavam os quatro estilos, bruços, crol, costas e mariposa, uns melhores que outros, mas não existiu nenhum caso que tenha merecido particular atenção.

No Atletismo, a corrida de velocidade não mereceu grande atenção da minha parte visto que os alunos de uma forma geral não apresentaram grandes problemas, já no salto em comprimento não posso dizer o mesmo, apresentaram grandes dificuldades na corrida de velocidade e na chamada.

Na Ginástica acrobática, os alunos revelaram ser competentes, não mostrando particulares dificuldades.

No que toca Aptidão Física, os testes de resistência efetuados foram: milha – vai vem, força superior e abdominal, flexibilidade de ombros e o senta e alcança. Em relação aos seus

resultados foi notório que tinha de fazer alguma coisa para ultrapassar este problema e melhorar a condição física dos alunos, nomeadamente nos testes da milha (11 FZS) e vai vem (12 FZS), pois quase metade da turma não estava na zona saudável, na força superior e abdominal 4 e 5 respetivamente estavam fora da zona saudável e no senta e alcança 4 estavam também fora dos limites, na flexibilidade de ombros todos os elementos conseguem executar.

1.2 Etapa 2 (Prioridades)

Relativamente à 2ª Etapa (apêndice III), prioridades, esta estava dependente das características da turma, foi planeada em função das matérias em que a turma apresentou mais dificuldade, após a análise feita na avaliação inicial.

Pretende-se nesta fase que os alunos adquiram competências essenciais em todas as matérias. O professor deve concentrar as situações de aprendizagem de acordo com as maiores dificuldades do grupo/turma elevando assim as aptidões de forma a criar bases de trabalho para o resto do ano letivo.

A partir da minha avaliação inicial consegui perceber as matérias que teria de investir mais e quais as que não precisava de investir tanto. As matérias prioritárias que estipulei para a minha turma foram os JDC e a aptidão física, garanti mais aulas para estas matérias. Um dos meus objetivos nesta fase foi tentar homogeneizar ao máximo a turma. No entanto, nesta fase foi importante reconhecer e dar mérito aos alunos por aquilo que já conseguiam fazer, transmiti-lhes o máximo de motivação possível e em alguns casos esta estratégia mostrou dar resultados, porque era notório o seu maior empenho nas aulas.

O Planeamento foi elaborado para que os alunos passassem fundamentalmente por todas as matérias que eram prioritárias, mas também foi feito de forma a potenciar as suas capacidades nas matérias onde se sentiam mais à vontade.

Como professor, o meu objetivo foi potenciar as aprendizagens dos alunos, para isso existem quatro princípios que são fundamentais, primeiro é identificar as dificuldades, segundo é saber aplicar as receitas, terceiro, colocar em prática exercícios analíticos e por último saber definir as prioridades.

A formação de grupos é um fator essencial, a partir da 2ª etapa, no sentido da diferenciação do ensino, tal como refere Bom. L (2001), foi também utilizado como forma de diminuir os comportamentos de desvio que ocorriam na minha turma com facilidade. Posto isto, a formação de grupos, veio a tornar-se um fator importante no sentido de assegurar o controlo e gestão da turma.

Era importante nesta etapa promover a formação de grupos cooperativos (Heacox, 2006), pois os alunos melhoram mais facilmente apoiados pelos colegas que já conseguem fazer melhor.

Quanto aos Jogos Desportivos Coletivos, aquilo que fiz em aula foi trabalhar as fragilidades dos alunos, com muito tempo de aula a fazer exercícios analíticos, de manuseamento de bola (cada aluno com uma bola a driblar livremente pelo campo, colocação dos alunos a pares a realizar passes frente a frente, parados e em corrida), de condução de bola (colocação de 4 filas onde os alunos de uma fila driblavam ou conduziam a bola até à outra fila à sua frente, ou durante o aquecimento), de progressão no terreno (o aluno quando fazia o passe para o colega, obrigatoriamente tinha de se desmarcar).

Ficou definido após a avaliação inicial que as raparigas seriam avaliadas no Basquetebol e Voleibol, apesar de demonstrarem que estão longe do nível que deveriam ter nesta altura e na qualidade que apresentam, já os rapazes, estes foram avaliados no Futebol e Basquetebol.

A aptidão física foi um dos grandes focos nesta etapa, existiam muitos alunos fora da zona saudável e, portanto, assim que acabou a avaliação inicial estipulei que em todas as minhas aulas iria haver um circuito de condição física, dentro desse circuito os alunos trabalhavam a resistência, velocidade, força superior e abdominal, o circuito ia variando de aula para aula ou de semana para semana, no final do ano, praticamente toda a turma estava na zona saudável.

As matérias, Atletismo, Ginástica Acrobática e Raquetes, foram matérias que também foram lecionadas nesta etapa, mas nunca foram uma prioridade, mas sim uma forma de fugir á rotina dos JDC.

No caso particular da natação, apenas lecionei 6 aulas ao longo do ano, portanto não foi uma matéria no qual estive muito preocupado se os alunos atingiam os objetivos, neste caso como foram poucas aulas o meu objetivo foi tentar corrigir alguns erros que os alunos apresentaram.

Avaliação/A1	Ano/Turma: 11º	Matérias (75%)								
Nº	ALUNO	Jogos Desportivos Colectivos				Ginástica		Raquetes	Atletismo	Natação
		FUT	BASQ	AND	VOLEI	acrobática (e)		Badminton		
1			I	N/I	I			I	I	I
2			E	I	E			I	I/E	I
3			I	I	I			I	I	I
4			I	NI	I			I	NI	I
5			I	NI	NI			I	I	I
6			I	NI	I			I	I	I
7			I	NI	NI			I	I	I/E
8			I	I	I			I	I	I
9			I	I	I			I	I	A
10			I/E	I	I/E			I	I/E	I/E
11			I	I	I			I	I	I
12		E	E		I/E			I/E	I	E
13		E		I/E	I/E			I	I/E	I/E
14			I/E	I	I			I	I	I
15		I	I/E	I	I			I/E	I	I
16			I	I	I			I	I	I
17			NI	NI	NI			I	I	I
18			I	I	E/A			I	I	I
19		I/E	I/E	I	I/E			I	I/E	E
20		E	E		I/E			E	E	E
21			I	I	NI			I	I	I
22		NI/I	I	NI	NI			I	I	
23			I	I	I			I	E	E
24			I	I	I/E			I	E	E
25			I	NI	I			I	I	E
26			I	I	I			I	I	I

Tabela 4 - Resultados da Avaliação do 1º Período

Como se pode verificar na tabela seguinte, a evolução das avaliações foi bastante considerável, principalmente nos JDC, foi claramente a matéria onde senti maior dificuldade em avaliar os meus alunos, pois tratam-se de matérias coletivas, não estamos a avaliar um a um e por isso torna-se difícil ver se o aluno de desmarca ou não, por exemplo. Ao mesmo tempo mostra que as matérias prioritárias foram bem definidas e trabalhadas ao longo do 1º Período.

Segundo Carvalho (1994, p. 150), "avaliar as aprendizagens dos alunos nos JDC é uma das tarefas mais difíceis com que nos deparamos, mas, apesar de difícil, inevitável, mesmo quando não sabemos com rigor e segurança como o fazer!"

É de salientar que as avaliações foram feitas em situações de jogo formal. Refere Harvey (citado por Comédias Henriques, 2012), o que liga a aprendizagem e a avaliação é o facto de se considerar "que ensinar através do jogo e querer que os alunos aprendam como jogar, implica avaliar o seu desempenho no jogo" (p. 16).

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MADEIRA TORRES

| Ano/Turma: 11º | | | | Resistência | | | | | | | | | | | | | | | | Força | | | | | | | | | | | | | | | | Flexibilidade | | | | | | | | | | | | | | | |

A aptidão física, foi a matéria onde as coisas não correram tão bem como previsto, o grande objetivo era que pela menos grande parte dos alunos que mostraram estar FZS na avaliação inicial conseguissem no final do 1º período estar dentro da ZS e isso não aconteceu. Perante os resultados do Vaivém a maioria da turma foi avaliada no teste da Milha, onde de facto os resultados tiveram uma melhoria notória.

Para o treino da resistência, comecei a alargar o das tarefas ou jogo (12 a 15min). Também importa referir que a turma revelava alguma dificuldade na área da flexibilidade. Para o treino de flexibilidade foram realizados exercícios que mobilizaram as grandes articulações, com destaque para o tronco, membros inferiores e membros superiores.

A área da força foi a área onde os alunos mostraram desde sempre maior capacidade, exceção feita a alguns alunos.

PTI (professor a tempo inteiro)

A semana de PTI, que foi realizada nesta 2ª etapa, foi fundamental no meu processo de formação, pois esta semana permitiu-me ter a experiência de vivenciar o horário completo de um professor de EF.

O PTI foi realizado na semana de 5/12 a 9/12 englobando turmas do 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário. Em suma, fiquei com 6 turmas, uma de 2º ciclo, uma de 3º ciclo e as restantes de ensino Secundário (apêndice IV).

A leccionação é uma das áreas de avaliação dos estagiários e engloba o PTI. O PTI consiste em leccionar algumas das turmas dos Professores que constituem o Grupo de Educação Física. Tivemos, durante uma semana, um horário de 22 tempos letivos, o que nos possibilitou a uma aproximação ao que é um horário normal de um Professor de Educação Física. Esta foi uma experiência bastante enriquecedora, na medida em que a leccionação de grupos de alunos diferentes, obriga-nos a reajustes em relação à nossa forma de atuação, permitindo pôr em prática estratégias de ensino diferentes das que utilizamos habitualmente com as nossas turmas.

Foi sem dúvida uma experiência enriquecedora para a minha formação enquanto professor estagiário, pois permitiu-me tomar consciência de todo o trabalho de planeamento e organização que é necessário para conseguir lecionar os conteúdos programáticos às várias turmas na mesma semana, todas elas com especificidades evidentes. Os alunos são diferentes de turma para turma, o que nos leva, enquanto professores a adotar estratégias diferentes para que a mesma informação seja percebida por todos, tal como a forma de comunicação ou a organização da aula e das tarefas a realizar.

Para a realização do planeamento de aulas, em primeiro lugar houve a preocupação de escolher turmas de anos de escolaridade diferentes, cujo horário fosse compatível com o meu. De seguida, procurei observar aulas de cada turma. Desta forma, consegui perceber antes de efetuar o planeamento e posterior lecionação, quais os grupos de trabalho com que os alunos estavam habituados, quais as suas rotinas e qual o nível em que estes se encontravam nas suas aprendizagens. Depois, reuni com os diferentes professores de forma a orientar e planear as aulas. A grande maioria dos professores pediram para eu seguir o seu planeamento.

De um modo geral todas as turmas tiveram um comportamento exemplar e um grande empenho nas tarefas. No início de cada aula é essencial dar a conhecer aos alunos as matérias a trabalhar assim como os objetivos a cumprir em cada uma, por isso de forma clara e breve realizei sempre a instrução inicial.

Uma das maiores dificuldades que encontrei na condução das aulas foi o facto de não saber os nomes dos alunos, o que me trouxe muitas dificuldades na questão do feedback e do controlo da turma à distância.

Em suma procurei, durante essa semana, trazer algo novo aos alunos e penso que no geral foi conseguido pois no final das aulas os alunos mostravam-se alegres por isso, penso que foi uma semana bem conseguida.

1.3 Etapa 3 (Progresso)

A terceira etapa (apêndice V), foi uma continuidade do trabalho que já tinha sido desenvolvido na anterior, as estratégias foram muito similares. No processo ensino-aprendizagem, pretendi garantir práticas de atividades físicas adequadas e em quantidade suficiente, com aperfeiçoamento pessoal, promoção de autonomia, valorização da criatividade e cooperação entre os alunos, especialmente nas situações de competição.

Foi a etapa mais comprida no tempo o que me possibilitou ter mais aulas para lecionar, mas trabalhando maioritariamente as matérias prioritárias. As minhas aulas foram muito ao encontro de tentar corrigir os erros que os alunos ainda cometiam em diversas modalidades e com os alunos mais capacitados fazê-los progredir ao máximo de forma a que conseguissem alcançar os objetivos propostos.

Esta etapa fez-me ver que alguns dos objetivos estabelecidos por mim logo após a avaliação inicial não foram adequados para certos alunos e tive de preceder a uma reformulação de objetivos para os alunos que mostravam algumas dificuldades, portanto, procedi muitas

vezes a grupos homogéneos/heterogéneos, homogéneos para um determinado grupo de alunos que apresentasse as mesmas dificuldades e heterogéneos em que são agrupados alunos de diferentes níveis de aptidão com o objetivo de aumentar os níveis motivacionais e de empenho, quantos aos alunos mais frágeis, foram aqueles com quem me preocupei mais e despendi de maior atenção no decorrer das aulas.

Uma das grandes preocupações, foi a de criar situações de aprendizagem adequadas ao nível de cada aluno e fornecer diferentes tipos de feedbacks de modo a promover mais e melhores aprendizagens.

Nesta altura do ano a turma não mostrava sinais de motivação, tinha vários alunos que faltavam às aulas e aqueles que compareciam mostravam-se pouco disponíveis para as realizar. Foi então que tentei adotar outra estratégia, com a realização de caminhadas em algumas aulas e outras realizadas no parque verde da Várzea, não consegui motivar toda a turma, mas sem dúvida que a assiduidade e empenho foi maior.

A reformulação dos objetivos que fiz para estes alunos, foi tentar alcançar aquilo que tinha sido proposto para o 1º período, onde diversos alunos não conseguiram alcançar aquilo que tinha sido planeado. No final desta etapa a reformulação dos objetivos mostrou-se adequada porque os alunos progrediram de acordo com a reformulação executada e praticamente todos cumpriram a reformulação dos objetivos.

Ano/Turma: 11º		Matérias (75%)											
Nº	ALUNO	Jogos Desportivos Colectivos				Ginastica	Dança	Raquetes	Atletismo	Natação	Outras (c)	
		AND	BASQ	VOLEI	FUT	acrobática (e)	social(e)	Badminton				
1		NI	I	I		I		I	I			
2		I/E	I/E	E		NI		I	I/E			
3		NI	I	I		I		I	I			
4		NI	I	I		I		I	I			
5		NI	I	I		I		I	I			
6		NI	I	I		I		I	I			
7		NI	I	NI		I		I	I			
8		I	I	I		E		I	I			
9		I	I/E	I		E		I	I/E			
10		I	I	I		I		I	I/E			
11		I	I	I		E/A		I	I			
12		I/E	I/E	I	A			I	I/E			
13		I/E	I	I/E	I			I	E			
14		I	I	I		I		I	I			
15		I	I	I	I			I	I			
16		I	I	I		I		I	I/E			
17		NI	I	NI		I		I	I			
18		I	I	E				I				
19		I/E	I/E	I	I/E			I	I/E			
20		E	E	E	E/A			E	A			
21		I	I	I/E		I		I	I			
22		NI	I	I	I			NI	I			
23		I	I/E	I		A		I	E/A			
24		I	I/E	I/E		E		I	E/A			
25		NI	I	I		I		I	I			
26		I	I	I		I		I				

Tabela 6 - Resultados da Avaliação do 2º Período

Em relação ás matérias nos JDC, mostrou-se com maiores rotinas de jogo e mais qualidade de passe, receção e condução de bola, a progressão no terreno foi talvez a maior dificuldade que a turma apresentava, principalmente os alunos do sexo feminino. As meninas, realizavam o passe e não se desmarcavam.

A Aptidão Física (tabela 5) foi a maior evolução que os alunos mostraram, o que me fez ver que a colocação de circuitos de condição física foi uma excelente opção, praticamente toda a turma estava na zona saudável em todos os testes.

O Atletismo, nomeadamente o salto em comprimento, os alunos mostraram ter tido uma boa evolução na corrida de balanço e chamada. A Ginástica Acrobática não foi muito lecionada devido aos espaços físicos que me foram atribuídos, portanto, aquilo que era pretendido não foi conseguido, a minha função nesta matéria foi corrigir determinados erros como as pegas e desmontes.

O Badminton foi a modalidade onde os alunos mostraram mais facilidade e os objetivos foram praticamente todos alcançados.

Fazendo um balaço daquilo que foi esta etapa posso dizer que foi positivo porque consegui trabalhar de formas diferentes em grupos de nível diferentes, ao mesmo tempo consegui fazer progredir determinados alunos e trabalhar as dificuldades de outros, no final penso que foi a etapa os alunos demonstraram maior desenvolvimento na disciplina de Educação Física.

1.4 Etapa 4 (Produto)

Por fim, a 4ª etapa e última (apêndice VI), Produto, remete-nos para a conclusão e aferição dos alunos que cumprem os objetivos terminais para cada matéria. Nesta última etapa é realizada uma avaliação final que tem em conta não só o nível final do aluno, mas também o seu processo evolutivo.

Durante esta etapa que teve um período muito curto, aquilo que privilegiei nas aulas foi a competição, ou seja, o modelo das aulas foi sempre em situações de jogo formal onde foram criados quatro grupos heterogéneos e enquanto duas equipas praticavam uma matéria as outras duas faziam o mesmo, mas numa matéria diferente.

Nesta última etapa é realizada uma avaliação final que tem em conta não só o nível final do aluno, mas também o seu processo evolutivo. Através das tabelas (4, 6 e 7), podemos

verificar a evolução dos alunos nas diferentes matérias. Esta evolução surge, através das estratégias desenvolvidas na 2ª e 3ª etapa, verificando uma progressão em todas as matérias.

Nesta etapa o meu objetivo era proporcionar o máximo tempo de jogo possível de forma a colocar os alunos a exporem aquilo que tinham aprendido nas etapas anteriores, e quanto mais tempo de jogo, maior foi a sua evolução, e apesar de ter havido apenas 17 aulas nesta etapa, a turma mostrou agrado com o modelo das mesmas e demonstrou que o trabalho realizado ao longo do ano serviu para apresentarem uma evolução significativa comparando com os resultados obtidos na avaliação inicial.

	Ano/Turma: 11º	Matérias (75%)										
Nº	ALUNO	Jogos Desportivos Colectivos				Ginastica	Dança	Raquetes	Atletismo	Natação	Outras (c)	
		andebol	basquetebol	voleibol	futebol	acrobática (e)	social (e)	Badminton			rugby	
1		NI	I	NI				I	I		NI	
2		I	I/E	E				I	I/E		I	
3		I	I	I				I	I		I	
4		NI	I	I				I	I		NI	
5		I	I	I				I	I		I/E	
6		I	I	I				I	I		NI	
7		I	I	NI				I	I		NI	
8		I	I	I				I	I		I	
9		I/E	I	I/E				I	I/E		I	
10		I	I	I				I	I/E		I/E	
11		I	I	I				I	I		I/E	
12		I/E	I/E		A			I	E		I/E	
13		I/E		I/E	I			I	E			
14		I	I	I				I	I		I	
15		I		I	I			I	I			
16		I	I	I				I	I/E		I	
17		NI	I	NI				I	I		NI	
18		I	I	E							I	
19		I/E	I/E	I	I/E			I	I/E			
20			E	E	E/A			E	A		E	
21		I	I	I				I	I		I/E	
22			I	I	I				I		NI	
23		I	I/E	I				I	E/A		I	
24		I	I/E	I/E				I	E/A		I	
25		NI	I	I				I	I		NI	
26		I	I	I				I	I		I	

Tabela 7 -Resultados da Avaliação do 3º Período

A tabela acima mostra o apuramento dos resultados finais de uma longa caminhada. Desde já podemos adiantar que todos os alunos evoluíram, independentemente dos patamares de nota em que se encontram, o que me permite concluir que o trabalho realizado ao longo do ano foi, no geral, muito positivo. Acredito sobretudo, que a maior conquista foi a mudança de atitude e mentalidade de alguns alunos, que no início do ano mostravam desprezo pela disciplina e estavam muito desmotivados.

Prova desta afirmação, são os resultados no que respeita à avaliação da área das atividades físicas, é notória a grande evolução dos meus alunos nos JDC e principalmente na aptidão física.

Por último, dizer que todos os alunos do 11ºI foram considerados aprovados, com uma média de 13 valores.

Avaliação

Relativamente à avaliação, esta foi feita em função das 3 áreas de extensão do programa de educação física: as matérias, aptidão física e pontualidade/assiduidade.

Haydt (2000) defende que a avaliação deve ser compreendida como um processo dinâmico de permanente interação entre professor e aluno no apontamento e no desenvolvimento de conteúdos de ensino aprendizagem, na seleção e aplicação das suas metodologias, bem como no diagnóstico da realidade social, visando a mudança comportamental do aluno e do seu compromisso com a sociedade.

Na área das matérias, os alunos são diagnosticados para cada uma destas como não introdução (NI), introdução (I), parte elementar (PE), elementar (E), parte avançado (PA) e avançado (A), existindo uma percentagem de 75% do valor da nota do aluno. Para a avaliação da aptidão física são realizados os testes do *FITEscola*, tendo como referência a zona saudável de aptidão física (ZSAF) de acordo com o género e a idade dos alunos, sendo que os mesmos foram classificados como dentro, acima ou abaixo dessa zona, para esta área a percentagem é de (15%). Os restantes 10% dizem respeito à assiduidade e pontualidade dos alunos.

Na área da aptidão Física os alunos foram avaliados através dos testes: Vaivém ou Milha (aptidão aeróbia), abdominais (força média), flexão de braços (força superior) e senta e alcança (flexibilidade). Nesta área para que os alunos alcançassem o sucesso tinham que se encontrar dentro da zona saudável em todos os testes. No inicio do ano letivo todos os alunos realizaram o teste da milha e o teste do vaivém, a partir daí foram os alunos que escolheram qual o teste que preferiam realizar.

Reflexão

Para concluir este capítulo, tenho de salientar, que esta foi a área que mais prazer me deu, o contato constante com os alunos é incrível, observar a evolução dos mesmos do primeiro dia de aulas ao último faz desta profissão algo único.

Refere Machado, (citado por Galvão, 2002) “o professor, no desempenho de sua função, pode moldar o caráter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado nos alunos em formação. Ele é responsável por muitos descobrimentos e experiências que podem ser boas ou não. Como facilitador, deve ter conhecimentos suficientes para trabalhar tanto aspetos físicos e motores, como também os componentes sociais, culturais e psicológicos.” (pag.67)

Neste ponto vou expor as principais dificuldades sentidas nesta área principalmente nos momentos iniciais deste estágio.

Inicialmente não estava a conseguir impor-me perante a turma devido aos vários comportamentos de desvio, fui naturalmente recebendo alguns conselhos do orientador e aos poucos fui conseguindo reduzir esses comportamentos através da imposição de novas formas de agir como por exemplo a imposição de maior carga física caso os alunos repetissem estes comportamentos de desvio, resultou e consegui mostrar maior autoridade perante os alunos.

Relativamente ao meu posicionamento do professor, fui muitas vezes chamado atenção para este fator, é revelador de falta de experiência e foi uma dificuldade que em pouco tempo foi resolvida através dos feedbacks do orientador, o que me permitiu estar sempre de frente para a minha aula e conseguir controlar a turma de forma mais fácil.

Outra dificuldade sentida foi a instrução e feedbacks em relação à ginástica acrobática, era uma matéria onde revelava mais fragilidades, com a ajuda do orientador adotei estratégias que contribuíram para o rápido funcionamento da aula, através de folhas e cartazes com os esquemas ou figuras e critérios de êxito que eram pretendidos, e resultou muito bem porque não só o tempo de prática aumentou como também eu tenha ficado mais instruído nesta temática.

Em relação aos pontos fortes que se salientaram nesta área, posso mencionar que tive total que autonomia no planeamento das aulas e avaliação bem como na condução das aulas.

Em todas as minhas aulas coloquei sempre condição física e resultou numa melhoria gradual nos alunos, coloquei em prática a diferenciação do ensino tanto na condição física como no ensino das matérias e em relação ao clima de aula, nem sempre foi fácil mante uma aula a correr de forma harmoniosa, no entanto ao longo do ano foi também havendo uma progressão nesse sentido.

II - Direção de Turma

Na área de Direção de Turma (DT), partilhei a liderança em com a Professora Conceição Franco, professora titular de Língua Portuguesa. Não tinha conhecimento em contexto real das atividades inerentes à direção de turma, mas desde cedo percebi que o seu papel é bastante mais complexo do que imaginara.

Segundo Roldão (1998) o diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes fundamentais, tendo um papel decisivo na ligação entre todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem de cada aluno. Desta forma, é possível afirmar que o diretor de turma é o elo de ligação entre o conselho de turma e a família, sendo da sua responsabilidade propor e planear ações que facilitem essa relação, aproximando e envolvendo os EE, tornando-os elementos ativos e mais atentos no meio escolar.

Esta foi a área onde gostei menos de estar envolvido porque a relação entre ambos nunca foi a melhor, no inicio do ano letivo foi marcada uma reunião onde a professora estabeleceu logo alguns limites à minha participação, por exemplo o contacto com os EE foi-me negado porque teria de ser a própria a falar, esta situação quebrou um pouco o meu papel.

Onde era suposto haver uma relação de cooperação e entreajuda, foi criada uma situação onde ficou marcada pela ausência de autonomia, no sentido de resolver as tarefas desta função.

Refere Cruz (2006), citado por Fernandes (2013, p. 75) para que o diretor de turma exerce as suas funções de forma eficiente, deverá possuir e dominar uma panóplia de competências pessoais, destacando-se as de comunicação e relacionamento interpessoal.

Estive sempre presente em todas as reuniões de conselho de turma, onde devo dizer, que tinha muita expetativa em saber quais as principais preocupações dos professores, quais os pontos de trabalho a serem discutidos. É importante dizer que todos os professores que compunham o conselho de turma mostraram grande preocupação e disponibilidade para ajudar os seus alunos ondes estes necessitavam.

Segundo Roldao, (1995), citado por Fernandes (2013, pag.80) “a função do diretor de turma enquanto gestor/coordenador curricular da turma, implica desenvolver no grupo de professores da turma, um sentido de equipa e consolidar a sua consciência de grupo responsável pela turma, em conjunto, e não apenas a título individual.”

No que respeita à interação com os professores que compunham o conselho de turma (8 professores), considero que mantive uma boa atitude ao longo do ano, respondendo

sempre aquilo que me era questionado e mostrando estar sempre disponível para ajudar, apesar de ter sentido a falta de uma maior interação entre os professores.

Outra das minhas tarefas era estar presente nas reuniões com os Encarregados de Educação, era nestes momentos que aproveitava para dialogar e falar acerca do comportamento dos alunos nas minhas aulas e recomendando os pais a tomarem determinadas atitudes consoante o aluno. Foi fundamental ao longo do ano não faltar a nenhuma reunião por entender que o relacionamento com os pais dos alunos é importante para percebermos como podemos lidar com determinadas situações ou com algum tipo de necessidade dos alunos.

No balanço desta área tenho de dizer que não foi muito positivo porque não me senti um DT de verdade visto que o meu trabalho foi-me limitado. Apesar disso mostrei-me sempre preocupado com os alunos da minha turma, falando regularmente com eles sobre a vida escolar e não só, pecou pela falta de articulação com os Encarregados de Educação.

Reuniões com EE e conselho de turma

As reuniões com os Encarregados de Educação (EE), eram bastante aproveitadas por mim, apesar de comparecerem pouco EE. O meu papel foi tentar tirar ao máximo informações relativas aos alunos e também perceber em que condições familiares e estruturais os alunos se encontravam.

Felizmente consegui ter um papel ativo em todas as reuniões, o que foi gratificante, pois assumir um papel destes é de extrema importância e é um voto de confiança por parte do DT.

A maior satisfação que tinha ao acabar estas reuniões era o sentimento de ser alguém importante para os EE, pois procuravam-me e pediam-me conselhos, foi o melhor feedback que poderia receber no que respeita ao meu trabalho de diretora de turma.

Relativamente ao papel nas reuniões de conselho de turma, devo dizer que não foi o que idealizei. Desempenhei um papel pouco dinâmico, não conduzindo as reuniões de forma autónoma. Foram sempre reuniões relativamente breves onde cada professor dizia o que tinha para dizer e acabava por ali, nunca havia grandes debates, sobre como resolver o problema da melhor forma possível.

Saída de campo

Outra vertente a destacar nesta área foi a realização da Saída de Campo à Colónia de Férias da Praia Azul. Esta atividade envolveu 46 alunos, das três turmas de estágio e 4 professores de outras disciplinas que tiveram um papel ativo na sua organização, como por exemplo na prova de orientação (fornecendo perguntas atuais sobre cada matéria) e tendo participado também nas várias atividades (escalada, orientação, arborismo, jogos tradicionais, slide). No apêndice VII é possível verificar toda a estruturada e organização desta atividade.

Tentou-se estabelecer relações de interdisciplinaridade entre as diferentes matérias lecionadas nos anos letivos em que cada estagiário estava integrado. Na minha opinião, foi uma atividade bem sucedida, que promoveu para além do gosto por atividades de exploração da natureza, o companheirismo, a cooperação e entreajuda.

A parte menos positiva, foi o facto da minha turma ter 26 elementos e apenas 7 compareceram na saída de campo. É um facto ilustrador da falta de interesse que turma demonstrou perante esta organização.

Reflexão

Fazendo um balanço do que foi mencionado anteriormente, concluo que os conhecimentos e as competências adquiridos nesta área do EP, foram os possíveis devido à limitações estabelecidas pela DT, embora tenha uma clara visão sobre as tarefas que o DT deve assumir: realizar todo o trabalho burocrático, o qual envolve entre outras tarefas, o número de faltas justificadas e injustificadas, envolver os EE na vida escolar dos alunos, contactar de forma direta e indireta com todos os professores dos conselhos de turma, preparar e dinamizar as reuniões de conselho de turma e de EE e, sobretudo, resolver todas as problemáticas inerentes a esta tarefa.

Quero salientar a pertinência da existência de um tempo letivo na carga horária do diretor de turma para tornar exequível o contacto direto deste com os seus alunos.

Refere Mendes e Clemente (2013, p.82) ao diretor de turma resta aproveitar os momentos de aula, e momentos pontuais de atendimento, para interpretar e conhecer os seus alunos, tentando responder às necessidades emergentes. Igualmente deverá socorrer-se dos restantes professores de turma para obter informações que alimentem o processo de recolha de dados.

Não quero deixar de referir, que os meus alunos apesar de serem caracterizados por serem alunos com ausência de motivação e empenho nas aulas, durante todo o ano letivo não houve uma falta disciplinar.

Para concluir, de acordo com a minha opinião é importante que um futuro estagiário despenda mais tempo com a sua turma. Não tinha a noção da realidade escolar antes deste estágio e posso afirmar que existem jovens que precisam de muito apoio que ás vezes não o têm em casa, é aqui que o papel de DT pode ter bastante influência na vida do aluno.

Mendes e Clemente (2013, p.77) destacam o facto de que o diretor de turma não poderá ser um professor impreparado, nem um professor sem competências relacionais. Deve ser um elemento respeitado e respeitador, com competências pessoais bastante demarcadas que possibilitem estabelecer a relação entre a escola e os pais.

III - Desporto Escolar

Na área de DE, estive responsável pelo grupo/equipa de ténis de mesa, que alberga todos os escalões de formação (40 alunos). A liderança foi partilhada com o Professor João Alves que é o professor titular.

Os treinos realizavam-se três vezes por semana, segunda feira (17h às 19h), quarta feira (14h às 16h) e sexta feira (17h às 19h), no fim do ano letivo, foram lecionados, um total de 97 treinos, distribuídos pela seguinte forma, no 1º período - 31 treinos, 2º período - 36 treinos e 3º período – 28 treinos.

Ao longo da minha participação como interveniente no Desporto Escolar de Ténis de Mesa, foi possível diagnosticar alguns problemas imediatos, problemas esses que não foram limitativos da minha ação como professor, mas sim desafios para encontrar estratégias para os ultrapassar em benefício do desenvolvimento da modalidade e dos alunos que a frequentam.

O primeiro problema por mim sentido foi desde logo o curto espaço que tínhamos à nossa disposição, a modalidade é dada no pavilhão onde ao mesmo tempo estão também em DE o voleibol de dois escalões diferentes, o que limita muito o nosso espaço de ação. Outro problema é o facto de haver pouca assiduidade nos treinos, isto porque estavam inscritos cerca de 50 alunos na modalidade e a média de alunos nos treinos rondava os 15, é necessário a presença de mais alunos para podermos dinamizar a modalidade e haver uma maior competição, porque é a competitividade que os motiva para virem aos treinos.

Em relação aos aspetos positivos, posso dizer que este grupo de DE de ténis de mesa, foi uma grande surpresa, o Professor João Alves tem a modalidade muito bem organizada, muitos dos alunos que estavam inscritos este ano já frequentavam a modalidade em anos anteriores e isso foi um aspeto que ajudou bastante na minha função enquanto professor, os alunos já tinham rotinas e regras definidas que as aplicavam nos treinos.

Quanto à parte técnica e tática desenvolvida com os alunos, o que foi feito e planeado foi, com os alunos que já provinham do ano passado, os treinos eram conduzidos na sua maioria em jogo formal, porque estes já dominavam as batidas de direitas e esquerdas e o serviço, o jogo formal fazia com que colocassem em prática todas essas pancadas com maior frequência, sendo que o jogo apela à competição o que faz com o aluno esteja mais motivado e empenhado no treino. Com os alunos novos e inexperientes, foram feitos muitos treinos onde apenas eram realizados exercícios analíticos para treinar a batida de direita e esquerda só no fim destes é que passávamos à situação de jogo formal.

O espírito do grupo/equipa era muito saudável e os treinos eram bastante produtivos e talvez por isso a equipa mostrava grande qualidade, prova disso foi o resultado alcançado nas competições, onde fomos campões nacionais de pares masculinos. O balanço foi muito positivo e tive uma grande honra de ficar nesta modalidade pela qual desenvolvi um gosto particular.

Grupo equipa

No que concerne à organização do grupo equipa, este foi o maior desafio que tive que enfrentar. Isto, porque era fundamental desenvolver o espírito de equipa, conseguir criar laços de união entre os atletas, pois constituíam um grupo onde a disparidade de idades era grande.

Neste entendimento, desempenhei o papel de elo de ligação entre os atletas com a finalidade de lhes incutir valores relacionados com espírito de grupo e de cooperação, embora seja uma modalidade individual, o ambiente em que estão inseridos influencia as suas aprendizagens.

Segundo Rosado e Ferreira (2009) é da responsabilidade do professor criar ambientes onde as relações envolvam comunicação efetiva e interações afetivas com baixos níveis de conflitualidade.

As competições também ajudaram a estabelecer uma melhor relação e o produto final foi fantástico. Os atletas conseguiram formar um grupo equipa bastante unido.

Foi um trabalho árduo, mas compensador pelas relações que os jovens conseguiram desenvolver, tendo neste grupo/equipa idades compreendidas entre 6 e 18 anos.

Treino

Em relação aos treinos foi-me proposto estar maioritariamente responsável pelo grupo de alunos que já demonstra algumas capacidades técnicas e táticas. Ou seja, o meu grande objetivo para com estes alunos passou por: evoluir/ melhorar o apuramento técnico, a velocidade (execução), os deslocamentos (pernas/velocidade), o controle (ligação de elementos técnico-táticos) e a organização do sistema de jogo.

Tendo em conta que estamos numa modalidade individual, nas sessões de treino eram colocados frente a frente alunos com um nível de jogo semelhante, ou seja, a forma de organização foi em grupos homogéneos, utilizei grupos heterogéneos quando pretendia que o aluno evoluísse mais rapidamente, aí coloquei o aluno juntamente com outro de nível superior.

Os exercícios apresentados nos treinos tendem iam ao encontro do que é solicitado em jogo, assim os exercícios propostos abrangiam os principais batimentos do ténis de mesa assim como as movimentações mais solicitadas (mudanças de direção, deslocamentos laterais e rapidez de movimentos).

A minha intervenção era feita de uma forma ativa, pois a maioria dos exercícios era necessário a colocação de bolas em determinados pontos da mesa. Uma forma de os motivar foi colocar os atletas a realizar jogo comigo, o jogo esteve sempre muito presente no treino porque a meu ver é assim que os alunos mais evoluem e se divertem, estando presente a parte lúdica e competitiva fundamental numa atividade desportiva.

A estrutura da unidade de treino foi sempre construída numa lógica de progressão, do fácil para o difícil, do sozinho com bola para a situação de jogo e muita repetição. Com os alunos que chegaram apenas este ano, utilizava muitas situações de exercício individual, onde eu próprio colocava a bola onde pretendia que o aluno batesse.

Segundo Olímpio, C. (2011) o treino é um processo de repetição e tem consequências, ou seja, perigos e é aí que o professor tem que estar atento. As repetições são indispensáveis para a consolidar as aquisições iniciais com o processo ensino-aprendizagem, a estabilidade das execuções técnicas, não se conseguem com poucas repetições. Contudo, o perigo da repetição consiste na forma como a repetição é feita.

Para o treino de batimentos de direita e esquerda utilizava um exercício em que o aluno faz dez batimentos de direita seguidos e o mesmo para a esquerda sem deslocamento, só treino do movimento da pancada, progressivamente vou incidindo os deslocamentos com a realização de um batimento de direita, seguido de um de esquerda depois acabava em situação de jogo.

Com os alunos que apresentavam maiores capacidades, priorizamos o treino na sua grande maioria em situação de jogo porque estes já apresentam grande autonomia, e a minha ação passava por corrigir certos posicionamentos e ações técnicas e tática.

Competições

Data	Torneio	Escalões	Local
22 novembro	Torneio de abertura	Todos	Madeira Torres
20 de janeiro	Campeonato Individuais	Todos	Madeira Torres
30 março	Fase Final Oeste	Iniciados Juvenis Juniores	Caldas da Rainha

Tabela 8 - Competições

Segundo Olímpio, C. (2011), a competição para as crianças que "fazem desporto", é vista por elas como um ato de afirmação de competências e de capacidades. E, não como um ato de afirmação de superioridade sobre outras crianças, tal como acontece no desporto que é feito pelos adultos.

O nosso núcleo de desporto escolar teve o primeiro encontro dia 22 de novembro na nossa escola, onde participaram para além da nossa, mais quatro escolas e o balanço foi muito positivo, tendo vencido em todos os escalões menos nos iniciados.

O meu papel neste torneio passou por organizar as montagens das mesas nos locais corretos antes da chegada das escolas, durante o torneio, fui responsável por encaminhar os atletas para as mesas respetivas, prestava apoio aos nossos alunos, dando-lhes algumas indicações durante os jogos a fim de melhorarem a sua performance e fui também árbitro de alguns jogos.

No segundo encontro, dia 20 fevereiro, o balanço acabou também por ser positivo, não tanto como no primeiro porque apenas ganhamos nos juniores e infantis, mas em termos de organização tudo correu bem e o meu papel foi semelhante aquele que realizei no primeiro encontro.

No último encontro, disputado no dia 30 de março nas Caldas da Rainha, foi o torneio mais importante pois eram as fases finais de todos os escalões.

A representar a nossa escola tínhamos quatro atletas de infantis e seis de iniciados, juvenis e juniores. Para o deslocamento, foi alugado um autocarro, tarefa pela qual fui responsável.

Tratando-se de um torneio de fases finais, os atletas mostravam-se muito apreensivos e nervosos, o meu papel no decorrer do torneio passou muito por tentar gerir as emoções dos mesmos e ajudar os nossos atletas taticamente a resolver os seus jogos.

No final do torneio, faço um balanço bastante positivo, pois fomos campeões de pares masculinos em juniores e nos restantes escalões não conseguimos passar das semi-finais o que não deixa de ser um bom resultado.

Reflexões

O DE foi a área do EP onde me senti mais confortável, não só pelo professor que trabalhava comigo em coadjuvação, que sempre se mostrou disponível para ajudar, como também pelo conhecimento que já tinha da modalidade, senti que ao longo do ano fui bastante útil para o desenvolvimento do grupo/equipa pela minha capacidade de transmissão de conhecimentos e motivação, no qual também fiquei surpreendido comigo mesmo.

Posso mencionar que no final do ano letivo houve uma consolidação dos vários gestos técnicos e táticos e observou-se, sem dúvida, uma grande progressão no domínio do jogo. O trabalho que foi desenvolvido vai possibilitar dar continuidade ao bom desempenho dos alunos.

Ao nível do treino melhorei as minhas competências, devido ao investimento da minha parte em toda a preparação do processo de ensino-aprendizagem e também claro á vasta experiência do professor João Alves, que me passou muitos conhecimentos e competências. O meu contributo passou por promover e desenvolver nestas atletas o gosto pela modalidade e principalmente a vontade de quererem continuar.

.

IV - Seminários

Os seminários representam momentos de reflexão em torno de problemas que possam ser identificados na escola e procurar encontrar soluções para os resolver. Foram dinamizados vários seminários: um seminário para a comunidade escolar e três seminários para o departamento de Educação Física, sendo que cada estagiário foi responsável por um seminário.

4.1 Seminário de Escola

O seminário de escola, foi realizado no dia 29 de março e teve como tema "Estilos de Vida Ativos e Saudáveis – Toque para a Vida".

Este seminário partiu de um desafio colocado pelos professores orientadores, no inicio do ano letivo. Como planeado e executado, foram realizados cartazes de divulgação, em dois dias distintos, de várias cores, acompanhados por balões em forma de coração. Foram enviados e reenviados e-mails para todos os professores, articulando sempre todas as decisões com a direção da escola.

Aqui encontramos o 1º constrangimento, alteração constante da direção do dia do seminário, pois o objetivo seria realizar a uma quarta feira no período da tarde, devido a não existirem aulas, e também um dia que não houvesse reuniões marcadas na escola (reuniões de departamento, reuniões do conselho pedagógico...), possibilitando a todos a sua participação.

Várias foram as falhas e constrangimentos na preparação deste seminário. Não sendo especialistas nas matérias, o núcleo de estágio, ponderou que desejavelmente todos os temas abordados e que faziam parte do seminário, tivessem alguém especialista ou da área. Assim, tentaram-se variadíssimas entidades, como o hospital da CUF, médicos, enfermeiros de torres e a enfermeiros da própria escola, no gabinete de saúde.

O núcleo, ponderou também que face ao tema e duração do seminário (1dia), era ideal ter como recursos, fruta e água para distribuir aos participantes. Assim, foram contactados o LIDLL, Continente, Pingo doce e as Águas do Vimeiro, presencialmente, através de e-mail e carta, mas sem sucesso. Constrangimento, todos os protocolos (com entidades alimentares/pessoas) são celebrados imediatamente antes do ano letivo iniciar.

Posto isto, cada professor estagiário, assumiu um tema e aprofundou-o aos conhecimentos já possuídos outrora na faculdade.

O grande apoio e motivação surge das duas professoras responsáveis do Gabinete e Educação para a Saúde (PES), que de imediato abraçaram o projeto e ajudaram à sua realização,

estando também presentes no dia 29 na parte da manhã/tarde. Um grande obrigado a estas Professoras.

Na parte da manhã, nos intervalos, realizou-se aulas de zumba no qual os alunos não eram obrigados a comparecer, apenas participava quem queria, e resultou perfeitamente porque tivemos uma boa adesão. Foi combinado com cada professor (diretor de turma) com as turmas possíveis, um encontro no campo de futebol (após toque de saída para a hora de almoço) onde o objetivo foi juntar o máximo de alunos/docentes/não docentes possíveis e todos juntos formar um coração gigante no campo. Aqui coloca-se em prática o subtema – "Toque para a vida", no momento da saída, o toque não foi o usual, mas sim o de "simulacro", tendo como ideal um despertar da consciência de cada um para a importância dos estilos de vida ativos e saudáveis- todos as pessoas da escola foram avisadas antecipadamente, pela direção.

Segundo Costa e Marques (2001) a escola é um lugar para a promoção da saúde e de um estilo de vida ativo e saudável, por permitir o acesso de todas as crianças e jovens ao conhecimento e à prática das atividades físicas e desportivas.

No campo, foram distribuídos balões em formato de coração de cor branco ou vermelha, conseguimos uma moldura humana fantástica, esta atividade foi filmada e gravada. Esta moldura do coração humano, contou com a presença de cerca de 300 pessoas. Com o trémito a fazer-se com e mais uma vez, uma aula de zumba.

A parte da tarde destinou-se à (re) introdução dos diversos temas constituintes do seminário, sendo esses os seguintes

- ✓ Obesidade infantil;
- ✓ Tabagismo;
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Alimentação

Na parte da tarde, mesmo com o conhecimento e divulgação por parte da direção da escola, com os inúmeros e-mails, a adesão foi muito fraca, estando apenas presentes, 7 pessoas.

Parte positiva, integração deste trabalho (no próximo ano letivo), com o auxílio aos professores que lecionam formação cívica e têm que desenvolver estes temas; Cooperação da colega, e ex estagiária no decorrer da zumba e futuro professor (também colega) no decorrer de todo o seminário, na parte fotográfica e audiovisual. Aqui revela-se a cooperação e entre ajuda, com colegas da Universidade Lusófona.

Como reflexão, e já acima descrito, o timing para o planeamento e execução do seminário já veem tarde e mesmo com a enorme vontade do núcleo, e sendo um seminário de

escola, teria sido necessário um maior envolvimento de recursos humanos e materiais, mas face ao avançar do ano letivo, todos os protocolos já estavam celebrados e não foi aberta nenhuma exceção. Mesmo com o envolvimento da direção, e-mail constantes e cartazes na sala de professores e departamento de EF, teria que se ter criado outras formas que chamassem a atenção, que motivassem os professores para estarem presentes no período da tarde.

Nos seminários para o departamento EF, a estratégia foi oferecer o almoço aos professores, mas sendo este de escola, por muita vontade que o núcleo tivesse, não o conseguiria suportar esse custo económico.

Podemos dizer que na parte da manhã vimos que os nossos esforços compensaram e o clima criado foi muito giro entre todos. No período da tarde, o mesmo não se sucedeu. Poderíamos ter realizado o seminário mais tarde, mas não cumpriríamos com os prazos inicialmente estipulados pela coordenação do curso (24 de maio), devido interrupção letiva – Férias da Páscoa ser na mesma altura, entre reuniões de escolas, coordenadores, concelhos de turma.

1.5 Seminário Sobretreino

Contextualização do tema

Este seminário foi proposto e aceite pelos nossos orientadores, uma vez que existe muitos alunos da Escola Madeira Torres que são federados em diversas modalidades.

A nossa amostra recolhida teve como população alvo o 10º ano, pois estávamos a lecionar alunos do ensino Secundário e achámos pertinente a realização da amostra se focar em alunos na fase inicial deste ciclo. As informações foram recolhidas através da nossa ida às salas de aula.

No total foram inquiridos 225 alunos em todos os 10º anos e em média cerca de 7/8 alunos em cada turma são Federados e treinam entre 2/4 vezes por semana.

Este tema surgiu, como forma de ajudar os professores de EF a detetarem sintomas deste processo, e se for caso, a restruturam as suas aulas, os seus planeamentos em relação aos alunos que apresentassem este fenómeno.

Objetivos para a realização do seminário

Tornou-se fundamental delinear objetivos para a realização do meu seminário:

- Promover um debate à volta do tema Sobretreino ;
- Transmitir aos professores o conhecimento suficiente para identificar alunos com Sobretreino;

Sobretreino

Nesta área cabia a cada estagiário ficar responsável por um seminário, no meu caso o tema desenvolvido foi o Sobretreino. O Sobretreino é o resultado de uma discrepância reincidente entre stress e recuperação ao longo do processo de treino. Refere, Lehmann (1993, p.7) o termo stress engloba aqui "não só os fatores de pressão sobre o atleta decorrentes do treino e das competições, mas também os aspetos psicológicos e sociais extradesportivos."

Diz-nos também, Curado, J. (2014), o atleta que se encontra em sobretreino, normalmente apresenta redução da performance acompanhada por alterações fisiológicas e psicológicas. O sobretreino é um acúmulo de fadiga psicológica ou física, ocorre quando os músculos, muitos solicitados não conseguem mais produzir esforço.

O seminário foi apresentado no dia 19 de abril, numa quarta feira á tarde. Foi uma das grandes dificuldades, arranjar uma data apropriada, isto porque os professores de EF demoraram muito tempo a dar-nos uma resposta acerca da sua confirmação de presença no seminário ou então colocavam sempre entraves às datas possíveis, perante este cenário achámos que uma boa forma de captar as suas atenções seria oferecer um almoço antes da apresentação do seminário, almoço esse feito por nós, o facto é que resultou, não em pleno mas permitiu a presença de 10 professores na apresentação do seminário num grupo constituído por 20.

O tema deste seminário era um tema no qual os professores obviamente já tinham algum conhecimento, no entanto, abordamos diversas componentes, (o que é o sobretreino, tipos de sobretreino, sintomas, fatores que podem facilitar o seu aparecimento, como evitar o risco de sobretreino, o que fazer em caso de sobretreino, tratamento, e o regresso á atividade) o que permitiu dissipar algumas dúvidas por parte de alguns professores.

No final da apresentação, demos oportunidade aos professores de debaterem este tema e se estes sentiam este fenómeno nas suas aulas e alguns deles de facto mencionaram que os sintomas que foram apresentados eram reconhecidos nos seus alunos.

Na minha opinião este seminário, teve um balanço positivo porque no final da apresentação, todos os professores estavam a trocar ideias e a expor a sua opinião, durante largos minutos, foi discutido o tema e só por essa razão penso que contribuiu para o adquirir de novas aprendizagens e permitiu aos professores lidarem de forma diferente perante este problema.

Conclusão

Ao chegar ao último capítulo do relatório de estágio, apercebo-me que a caminhada foi longa e desgastante, mas compensou, por ter sido uma experiência gratificante e muito marcante na minha vida quer pessoal quer profissional.

No fundo é um caminho que acaba e começa aqui. É um começo, um ponto de partida, o futuro não parece ser fácil, mas prometedor.

Fazendo uma pequena análise sobre todo este processo de estágio, considero que a área mais importante para o futuro professor de Educação Física é a lecionação, aqui o professor convive com aquilo que vai ter de lidar no futuro, projetar, planificar e avaliar em função do processo ensino-aprendizagem do aluno.

A lecionação, foi sem dúvida a área que mais prazer me ofereceu, obrigou-me a rever conteúdos onde não me sentia tao à vontade, permitiu-me partilhar experiências incríveis, como liderar uma turma, interagir com inúmeros perfis de alunos e tomar decisões que tinham implicações diretas com o desempenho e avaliação do aluno.

Na Lecionação, tive liberdade total para tomar as decisões e opções que achava mais adequadas. O facto de no final de todas as aulas, o orientador cooperante, dar-me sempre feedback e à quarta-feira, reunirmos para fazer o balanço semanal, foi fundamental para poder melhorar o meu desempenho.

Aqui, a questão das rotinas das aulas é muito importante. Existindo um modelo base de aula a que o professor e os alunos estão habituados, torna-se muito decisivo para situações em que o espaço de aula é alterado de forma inesperada.

A Direção de Turma, foi a área onde realmente não me senti como tal, a minha área de intervenção foi-me limitada pela diretora de turma porque ela entendia que teria de ser a própria a tomar as rédeas da turma e manter o contacto com os pais, eu limitei-me a acompanhar o seu processo de trabalho e ajudá-la naquilo que precisava.

O cargo de DT é um cargo de grande importância na gestão da escola, e o DT, tem muito pouco tempo atribuído no seu horário para tratar de todos os assuntos relacionados com a Direção de Turma.

O DE, foi uma grande experiência, a minha relação com o professor titular foi muito boa e desde o inicio foi muito fácil trabalhar com ele, os alunos eram fantásticos e como já tinha alguma experiência na modalidade, senti que realmente fui muito útil. Alcançamos grandes resultados.

O único contratempo que identifiquei no DE, foi realmente o pequeno espaço que dispúnhamos para dar os treinos.

A última área, os Seminários, permitiu-me ganhar outras valências, como por exemplo gerir/organizar um evento de maior dimensão como foi o caso do seminário para a escola, e o facto de poder transmitir outros conhecimentos para o grupo de Educação Física fez com que me sentisse importante e útil.

Quanto aos meus orientadores, no inicio não foi fácil, porque tudo aquilo que estava a acontecer era novo para mim, nos primeiros meses a exigência foi grande e ainda bem porque serviram para eu perceber que a meu cargo tinha uma enorme responsabilidade, como nunca antes tinha tido.

Foi-me concedida não total, mas grande liberdade para tomar decisões e opções que achavam ser mais corretas, senti o seu apoio durante todo o ano, foram realizadas reuniões semanais onde eram debatidos todos os assuntos relacionados com a turma, desde faltas, comportamentos, melhorias de objetivos e aplicação de determinados exercícios. Foi-nos também facultado dossiês de estágio de estagiários anteriores que já tinham lecionado na escola. A constante correção de situações que eram debatidas no final de cada aula lecionada foi um aspeto muito importante e que me ajudou a melhorar as minhas práticas automaticamente, na globalidade foram orientadores muito úteis na realização desta etapa.

Em relação ao plano de estágio, as conferencias de zona, foram na minha opinião bem aproveitadas e bem calendarizadas, bem aproveitadas porque permitem-nos fazer uma retrospeção daquilo que foi executado por nós e aquilo que devemos e podemos melhorar e bem calendarizadas porque no fim de cada etapa as conferencias faziam-nos fazer um balanço daquilo que foi executado e perceber se foi realmente adequado ou não.

Uma das maiores dificuldades sentidas foi a realização dos projetos, talvez porque a articulação entre os orientadores de escola e os da faculdade não fosse a melhor, ou seja, ao finalizarmos os projetos a opinião de os orientadores de escola era divergente do orientador de faculdade e isso foi um problema notório que se fez refletir e claro também o empenho e dedicação poderia ter sido maior, mas a grande dificuldade foi a divergência de opiniões de ambos os orientadores.

Em relação ao acolhimento e enquadramento do estagiário pela escola e professores, posso dizer que fui bem recebido, principalmente pelo grupo de EF, não por todos mas pela grande maioria, mas com o passar do tempo as relações entre os estagiários e os professores foram desenvolvendo e no final do ano mantinha uma boa relação com grande parte deles. A escola apresentou sempre boas infraestruturas e recursos materiais necessários à prática de Educação Física.

O estágio profissional foi a montra ideal para aplicar todos os meus conhecimentos adquiridos durante todo o meu processo de formação num contexto real e o consequente reajuste e reconstrução de todos esses mesmo processos e conhecimentos.

Todos os dias eram uma batalha, em busca da superação das minhas dificuldades, imprevistos e da melhoria das minhas intervenções. Todos os passos e decisões tomadas por mim eram baseados nas minhas conceções e reflexões pessoais, sempre com um único objetivo, melhorar a minha prestação e procurar oferecer ao máximo a competência e desenvolvimento adequado e sustentado aos meus alunos.

Este ano de estágio permitiu-me conhecer a realidade do ensino, e desde logo apercebi-me que a visão utópica de ensino transmitida durante a formação realizada na faculdade nem sempre se verificava na realidade, como tal as minhas conceções tiveram de ser alteradas consoante a realidade de ensino em que estava inserido. Neste momento, posso afirmar que me sinto numa posição mais consciente e real do que é ser docente num estabelecimento de ensino e o que posso esperar e expetativas a sustentar.

Todo o meu trabalho ao longo do ano, visou proporcionar aos alunos o melhor processo de ensino-aprendizagem possível, neste momento sinto que em um ano letivo completo consegui adquirir diversas competências e que o meu nível de profissionalismo cresceu imenso, esta bagagem proporcionou-me as ferramentas necessárias para ser um professor de êxito, no entanto ainda tenho um longo caminho a percorrer e muita coisa ainda a evoluir.

É imprescindível falar dos meus alunos ao longo deste percurso porque foram eles que foram os responsáveis pela concretização desta minha etapa de formação. Foram os verdadeiros agentes ativos neste processo, procurei sempre que estes se tornassem pessoas mais maduras, honestas e integrados na sociedade, passei o maior número de conhecimentos possíveis e consegui desenvolver uma relação pessoal bastante positiva com a maioria dos alunos.

Uma palavra de apresso para os meus orientadores, foram sempre pessoas que se disponibilizaram para ajudar no que fosse necessário, nunca nos faltou nada e tinham sempre uma palavra amiga para nos dar sempre que as coisas não corriam como desejado, e os restantes professores do grupo de Educação Física, que se mostraram sempre recetíveis a ajudar.

Fica o sentido agradecimento à escola que me acolheu nesta etapa, assim como às pessoas que me ajudaram a ser melhor todos os dias. Obrigado e prometo que esta longo caminho que atravessei não foi em vão, continuarei a crescer.

Bibliografia

Bom, L; Da Costa, C; Jacinto, J; Cruz, S; Pedreira, M; Rocha, L; Mira, J; Carvalho, L. (2001). Programas Nacionais de Educação Física. *Ministério da Educação.*

Bom, L. et. BRÁS, J. (1997). Estágio para "Dar Aulas" ou para "Ser Professor"? o estágio será uma praxe? Versão atualizada e desenvolvida da Comunicação com o mesmo título, apresentada pelos autores no 1º CONGRESSO NACIONAL DE SUPERVISÃO, organizado pelo Departamento de didáticas UNIVERSIDADE DE AVEIRO, em 1997.

Bom, L.; Brás, J. (2003) Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? Horizonte. *Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. XVIII, (108) julho-agosto, 15-2.

Carvalho, L. & Mira J. (1993). Organização e Gestão da Aula de Educação Física, *Revista Horizonte*, 53, 173-179.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. *Boletim SPEF*, nº 10/11, 135-151.

Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica Em Educação Física – O Problema Dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para a obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Costa, F., (1984, maio/junho). O que é o ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar*?* *Revista Horizonte*, Vol. I, n. º1.

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas [Versão eletrónica]. *Exedra - Revista Científica, 7,* 70-85.

Curado, J. (2014). Teoria e Metodologia de Treino*, 3ºano da Licenciatura em Educação Física e Desporto Escola.* Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona.

Haydt, Regina Cazaux. Avaliação do processo ensino-aprendizagem. São Paulo: Ática, 2000.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula* (10ª ed). (J. F. Almeida: Trad.). Porto: Porto Editora, Lda. (Original publicado em 2001).

Lehmann M, Foster C, Keul J (1993). Overtraining in endurance athletes: a brief review.

Luckesi, Cipriano C. Avaliação da aprendizagem escolar. 13º ed. São Paulo: Cortez, 2002.

Marques, R. (1997), A escola e os pais – como colaborar? 5ª ed., Lisboa: Texto Editora.

Ministério de Educação (2001) – *Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física. Lisboa:* Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.

Olímpio, C. (2011). *Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas, 1ºano da Licenciatura em Educação Física e Desporto Escola.* Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona.

Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Roldão, M. C. (1998). Formação de professores: da qualidade dos modelos aos modelos para a qualidade. *Revista Aprender*, 26-33.

Apêndices

Apêndice I

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Escola Secundária Madeira Torres

Dados do Aluno			
Curso:	Ano:	Turma:	Nº:
Nome Completo:			
Nacionalidade:	Data de Nascimento: / /		
Morada:			
Localidade:	Código Postal: -		
Telemóvel:	Email:		

Dados do Encarregado de Educação			
Nome Completo:			
Parentesco:			
Nacionalidade:	Data de Nascimento: / /		
Morada:			
Localidade:	Código Postal: -		
Telemóvel:	Email:		
Profissão:			

Dados relativos à Educação Física
Gostas de Educação Física? Porquê?
Que classificação tiveste a Educação Física no ano anterior?
Geralmente tomas banho a seguir às aulas de Educação Física?
Quais as tuas modalidades de Educação Física preferidas?
Quais as modalidades que menos gostas em Educação Física?

Quais as modalidades em que tens mais dificuldades em Educação Física?

Na tua Opinião, qual o nível de importância da Educação Física (faz um círculo na tua resposta):

Muito Importante Importante Pouco Importante Nada Importante

Dados extracurriculares			
Questão	Sim	Não	Respostas
Praticas alguma modalidade desportiva?			Se sim, qual/quais? És federado? Quantas vezes treinas por semana?
Participas ou pretendes participar no desporto escolar?			Se sim, em que modalidade?
Que modalidades gostarias que se praticasse no Desporto Escolar?			
Tens alguma atividade extracurricular não desportiva?			Se sim, qual?

Dados Médicos (Assinala com x e/ou responde)					
Dificuldades visuais		Dificuldades na fala		Dificuldades auditivas	
Dificuldades na linguagem escrita		Dificuldades motoras		Outras dificuldades Quais?	
Alergias Quais?		Doença crónica Qual (facultativo)?		Outro problema de saúde Qual (facultativo)?	

Regularmente tomas algum tipo de medicação? Se sim qual?		

Alimentação (Assinala com x e/ou responde)					
Pequeno-almoço na escola		Pequeno-almoço em casa		Não tomas o pequeno-almoço	
Almoço no refeitório da escola		Almoço no bar da escola		Almoço no bar da escola	
Almoço em casa		Almoço num café		Almoço outro local Qual?	

O que entendes por Hábitos de Vida Saudáveis?

Meio de Transporte (Assinala com x e/ou responde)					
Vens para a escola a pé		Vens para a escola de carro (família)		Vens para a escola de autocarro	
Vens para a escola de comboio		Vens para a escola em carro próprio		Vens para a escola utilizando outro meio - Qual?	

Caraterísticas Pessoais (Assinala as 10 principais por ordem crescente – 10 mais importante; 1 menos importante)							
Alegre		Triste		Atento		Desatento	
Ativo		Preguiçoso		Simpático		Antipático	
Organizado		Desorganizado		Calado		Falador	
Confiante		Inseguro		Otimista		Pessimista	

Paciente		Impaciente		Sociável		Solitário	
Tolerante		Intolerante		Pacífico		Agressivo	
Egoísta		Altruísta		Persistente		Desiste facilmente	

Expetativas para este ano letivo

Obrigada!

Apêndice II

Plano 1ª etapa

Setembro			
Dia	Espaços	Minutos	
19	E1	50	Aula de apresentação
21	P1	100	**Voleibol + Basquetebol + ténis de mesa**. Início da avaliação inicial de voleibol, basquetebol e ténis de mesa, as aulas no P1 são apenas duas e por isso tem de ser aproveitar o espaço visto que permite a montagem das redes e colocação das mesas e tem ainda 2 tabelas.
26	E1	50	**Vai e vem + basquetebol + acrobática.** Como o vai e vem irá ocupar sensivelmente 30 minutos, irei ter que realizar uma modalidade que não implique montagem de material para potenciar o tempo de prática e colocarei uma estaçao de acrobática visto ter material necessário.
28	P1	100	**Teste de aptidão física- abdominais + senta e alcança + badminton + andebol**. Avaliação inicial de andebol e badminton O espaço pussui redes e espaço suficiente para montar as estações.
Outubro			
3	E1	50	**Salto em comprimento + futebol.** Realização de salto em comprimentos visto ter o espaço e material suficiente e inicio da avaliação de futebol
10	E2	50	**Teste da milha + futebol**. Avaliação inicial da milha e continuação de avaliação de futebol,visto que a seguir à milha não terei de proceder à montagem de material.
12	E2	100	**Corfebol + rugby + corrida de velocidade.** Avaliação inicial de rugby, corfebol e corrida de velocidade de 40 metros, visto ter espaço suficiente e ter prioridade na pista de atletismo.

17	E2	50	**Salto horizontal + teste de flexibilidade de ombros + acrobática + futebol**. O salto horizontal e o teste de flexibilidade irão demorar sensivelmente 20/25 e portanto a outra modalidade não pode despender tempo de montagem e por isso realizarei o futebol e continuarei a dar seguimento à avaliação de acrobática.
19	E2	100	**Dança + andebol.** Continuação da avaliação de andebol e avaliação inicial de dança tradicional e social, a dança vai despender uma boa parte da aula porque não é fácil de articular com a turma e por isso só realizarei uma outra modalidade.
24	E2	50	**Voleibol + teste flexões de braços.** O teste de flexoes de braços vai dispender cerca de 20/25 minutos de aula e como irei proceder à avaliação de voleibol na primeira aula, os alunos apenas realizarão exercícios analíticos.
26	E2	100	**Estafetas + rugby + futebol**. Avaliação inicial de estafetas, o espaço permite-me ter prioridade na pista de atletismo e é a ultima aula de avaliação inicial, continuação de avaliação de rugby e como no futebol os alunos já foram avaliados tentaremos combater as maiores dificuldades observadas de cada aluno.

Apêndice III

Plano 2ª etapa

Ano / Turma	Etapa	Unidade Didática	Data	Nº de aulas	duraçao	Nº de alunos
11º I	2ª Prioridades	3ª e 4ª	31 de out/ 16 dez	14	6 Semanas	26
Matérias						
Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica (Acrobática), Atletismo (Corrida de Velocidades, Lançamento do Peso, Salto em comprimento,), Raquetes, (Ténis de Mesa e badminton), condição física e natação .						
Recursos temporais		Recursos espaciais		Recursos materiais		
14 Aulas (1 bloco de 100 min e 1 de 50 min)		P1; F2; E3 e E1		Bolas de futebol, andebol, basquetebol, voleibol, raquetes de ténis de mesa e badminton, coletes, sinalizadores, marcadores, colchões, de ginástica, rede de voleibol e badminton , fichas de observação, aparelhagem e CD's, , pesos, postes, caixa de areia		
Objetivos						
Trabalho das matérias prioritárias: • Voleibol; • Basquetebol; • Andebol • Futebol • Objetivos do 1º Período • Trabalho das Capacidades Físicas						

Outubro/Novembro			
Dia	Espaços	Minutos	
31/out	P1	50	Basquetebol + voleibol + condição física
2	F2	100	Natação
7	P1	50	Voleibol + basquetebol + acrobática
9	F2	100	Natação
14	P1	50	Badminton + ténis de mesa
16	F2	100	Natação
21	E1	100	Basquete + futebol+ andebol
23	E3	50	Andebol + voleibol + salto em compr.
28	E1	100	Lançamento do peso + basquetebol + futebol
30	E3	50	Andebol + voleibol

			DEZEMBRO
5	E1	50	Basquetebol + teste flexões de braços+ teste de abdominais
7	E3	100	Andebol + futebol + voleibol
12	E1	50	Teste de flexibilidade+ senta e alcança+ basquetebol
14	E3	100	Andebol + voleibol + vai vem/ milha

Apêndice IV

Plano 3ª etapa

Ano / Turma	Etapa	Unidade Didática	Data	Nº de aulas	duraçao	Nº de alunos
11º I	3ª Progresso	5ª 6ª e 7ª	3 de Jan a 4 de Abril	24	12 Semanas	26
Matérias						
Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica (Acrobática), Atletismo (Corrida de Velocidades, Lançamento do Peso, Salto em comprimento,), Raquetes, (Ténis de Mesa e badminton), condição física e natação .						
Recursos temporais	Recursos espaciais	Recursos materiais				
24 Aulas (1 bloco de 100 min e um de 50 min)	P1; P2; E2 ;E1; F2	Bolas de futebol, andebol, basquetebol, voleibol, raquetes de ténis de mesa e badminton, coletes, sinalizadores, marcadores, colchões, de ginástica, rede de voleibol e badminton , fichas de observação, aparelhagem e CD's, , pesos, postes, caixa de areia				
Objetivos						
Trabalho das matérias prioritárias: • Voleibol; • Basquetebol; • Andebol • Futebol • Objetivos a alcançar no 2º Período • Trabalho das Capacidades Físicas						

Janeiro/Fevereiro			
Dia	Espaços	Minutos	
4	P2	100	Voleibol + ginástica acrobática + circuito de condição física
9	E2	50	Andebol + rugby
11	P2	100	Voleibol + basquetebol +ginástica acrobática
16	E2	50	Andebol + futebol
18	P2	100	Voleibol + basquetebol +ginástica acrobática
23	P1	50	Badminton+ voleibol
25	F2	100	Natação
30	P1	50	Ténis de mesa + voleibol
1	F2	100	Natação
6	P1		Basquetebol + voleibol

		50	
8	F2	100	Natação
13	E1	50	Salto em comprimento+ basquetebol
15	E2	100	Futebol+ andebol+ rugby
20	E1	50	Basquetebol+ salto em comprimento
22	E2	100	Andebol+ futebol
			MARÇO
6	E1	50	Basquetebol + andebol
			Vai e vem + andebol+ futebol

8	E2	100	
13	E2	50	Andebo l+ rugby
15	P2	100	Voleibol+ basquetebol+ ginástica acrobática
20	E2	50	Andebol + corrida de velocidade
22	P2	100	Voleibol+ basquetebol+ ginástica acrobática
27	E2	50	Futebol+ rugby
29	P2	100	Voleibol+ basquetebol+ ginástica acrobática
ABRIL			
3	E2	50	Teste de flexões de braços e abdominais

Apêndice V

PTI- horário

Segunda		Terça		Quarta		Sexta	
8h30 – 10h 20 12 D – vítor	E2	8h 30 – 9h e 20 10 B – susana estagiaria	E3	8h 30 – 10 e 20 Sandra – 9 A	F3	8 e 30 – 10 e 20 12 L- Helena	F3
11h 40 – 13 e 30 10 D - helena	F3	9h 30 – 10h e 20 Pedro cordeiro- 5e	E1	11h40- 12 e 30 Minha turma	E3	11h40- 13 e 30 10K – João Alves	P2
16 e 50 – 17 e 40 Minha turma	E1					14 e 40 – 15 e30 11 M - nuno	E2
DE				DE		DE	

Apêndice VI

Ano / Turma	Etapa	Unidade Didática	Data	Nº de aulas	duração	Nº de alunos
11º I	4ª Produto	8ª 9ª 10ª e 11ª	4 de Abril a 6 junh	13	7 Semanas	26
Matérias						
Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica (Acrobática), Atletismo (Corrida de Velocidades, Lançamento do Peso, Salto em comprimento,), Raquetes, (Ténis de Mesa e badminton), condição física.						
Recursos temporais		Recursos espaciais		Recursos materiais		
24 Aulas (1 bloco de 100 min e um de 50 min)		P1; P2; E3; E2 ;E1;		Bolas de futebol, andebol, basquetebol, voleibol, raquetes de ténis de mesa e badminton, coletes, sinalizadores, marcadores, colchões, de ginástica, rede de voleibol e badminton , fichas de observação, aparelhagem e CD's, , pesos, postes, caixa de areia		
Objetivos						
Trabalho das matérias prioritárias: • Voleibol; • Basquetebol; • Andebol • Futebol • Consolidação dos objectivos de 1º e 2º Período • Trabalho das Capacidades Físicas						

Plano 4ª etapa

Abril/Maio e Junho			
Dia	Espaços	Minutos	
19	E3	100	Futebol+ voleibol
24	P1	50	Badminton + voleibol
26	E3	100	Futebol+ voleibol+ salto em comprimento
3	E3	50	Andebol+ voleibol
8	P1	100	Basquetebol + voleibol
10	E3	50	Futebol + vai e vem
15	E1	100	Basquetebol + andebol + futebol
17	P2	100	Voleibol+ basquetebol + ginástica acrobática
22	E1	50	Basquetebol + teste de flexões de braços e abdominais
24	P2	100	Voleibol+ basquetebol + ginástica acrobática

29	E1	50	Basquetebol + futebol
31	P2	100	Voleibol+ basquetebol + ginástica acrobática
5	E2	50	Última aula

Apêndice VII

Saída de campo

Hora de encontro (portão da escola)	8h30
Hora de partida	8h45
Chegada ao local	9h05
Briefing inicial	9h15
Início das atividades	9h30
Hora de almoço	12h30 – 14h00
Início atividades (turno tarde)	14h00
Término da atividade	17h00
Hora de chegada	17h25

O seguinte quadro, detalha as atividades por grupo (rotação) da saída de campo:

<table>
<tr><td colspan="2">HORAS</td><td colspan="4">31.03
SEXTA</td></tr>
<tr><td>9h00
9h15</td><td>G</td><td colspan="4" rowspan="2">ACOLHECIMENTO E DEFINIÇÃO DE GRUPOS</td></tr>
<tr><td>9h00
10h00</td><td>1 . . . 8</td></tr>
<tr><td>10h00
10h30</td><td>1 . . . 8</td><td>GRUPO 1 e 2

ESCALADA</td><td>GRUPO 3 e 4

SLIDE</td><td>GRUPO 5 e 6

ORIENTAÇÃO</td><td>GRUPO 7 e 8

ARBORISMO</td></tr>
</table>

10h30 11h00	1 . . . 8	GRUPO 1 e 2 ORIENTAÇÃO	GRUPO 3 e 4 ESCALADA	GRUPO 5 e 6 ARBORISMO	GRUPO 7 e 8 SLIDE
11H00 11H30	1 . . . 8	GRUPO 1 e 2 ARBORISMO	GRUPO 3 e 4 ORIENTAÇÃO	GRUPO 5 e 6 SLIDE	GRUPO 7 e 8 ESCALADA
11H30 12h00	1 . . . 8	GRUPO 1 e 2 SLIDE	GRUPO 3 e 4 ARBORISMO	GRUPO 5 e 6 ESCALADA	GRUPO 7 e 8 ORIENTAÇÃO
12h00 14h00	1 . . . 8	**ALMOÇO**			
14h00 15H00	1 . . . 8	GRUPO 1 e 2 FUTVOLEI	GRUPO 3 e 4 FUTVOLEI	GRUPO 5 e 6 JOGOS TRADICIONAIS	GRUPO 7 e 8 JOGOS TRADICIONAIS
15h00 16h00	1 . . .8	GRUPO 1 e 2 JOGOS TRADICIONAIS	GRUPO 3 e 4 JOGOS	GRUPO 5 e 6 FUTVOLEI	GRUPO 7 e 8 FUTVOLEI

			TRADICIONAIS		
16H00 16H30	1 . . . 8	**DANÇA (COM ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO)**			
16H30	1 . . . 8	**BALANÇO DO DIA/ LANCHE**			
17H00	1 . . . 8	**REGRESSO À ESCOLA**			

De forma a perceber o que os alunos acharam da saída de campo, do programa de atividades, foi elaborado um questionário. Este questionário teve como objetivo a recolha de dados sobre a saída de campo, o impacto que a mesma teve para os alunos e também se as atividades propostas foram de encontro às suas expetativas.

Assim sendo e através dos gráficos 1 e 2, verificamos que a maioria dos alunos, considera que as atividades propostas, são atividades que gostariam de voltar a repetir, do qual a Orientação (24%), Slide (17%), Escalada (15%) e o Arborismo (15%), foram as atividades escolhidas por eles como as preferidas.

Relativamente a novas aprendizagens, 72% dos alunos considera que aprenderam algo novo, nomeadamente regras de segurança, tipos de matérias, trabalhar em equipa, tipos de cordas, tipos de escalada existentes e um reforço na matéria de orientação (Gráfico 3 e 4).

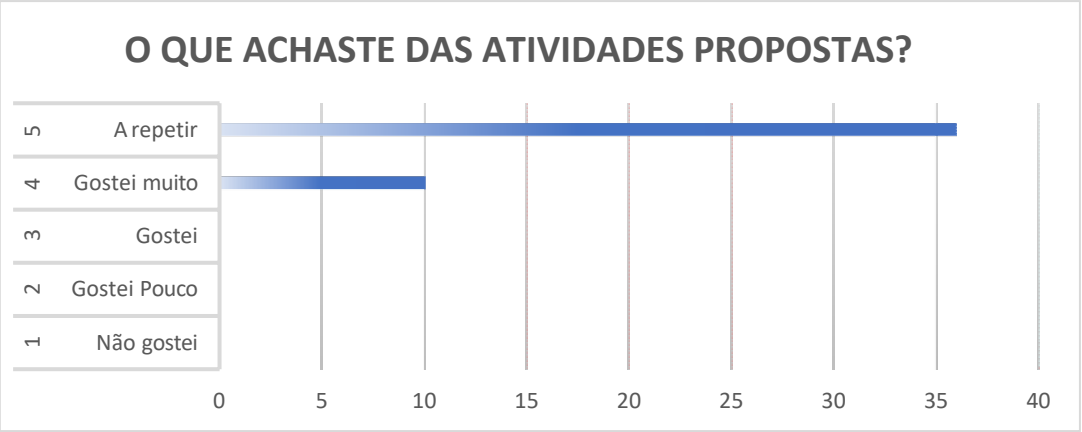


Gráfico 1 - O que achaste das atividades propostas?

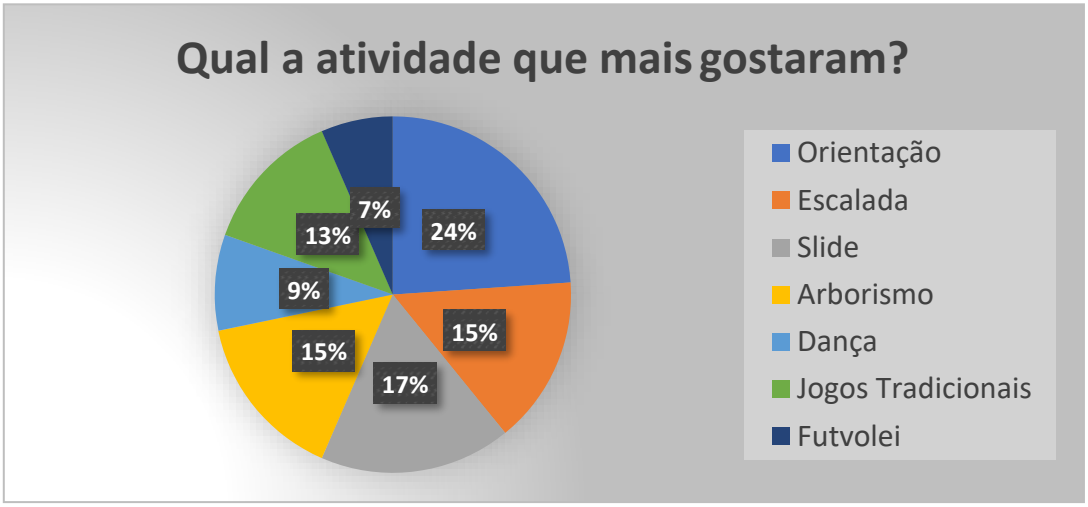


Gráfico 2 - Qual a atividade que mais gostaram?

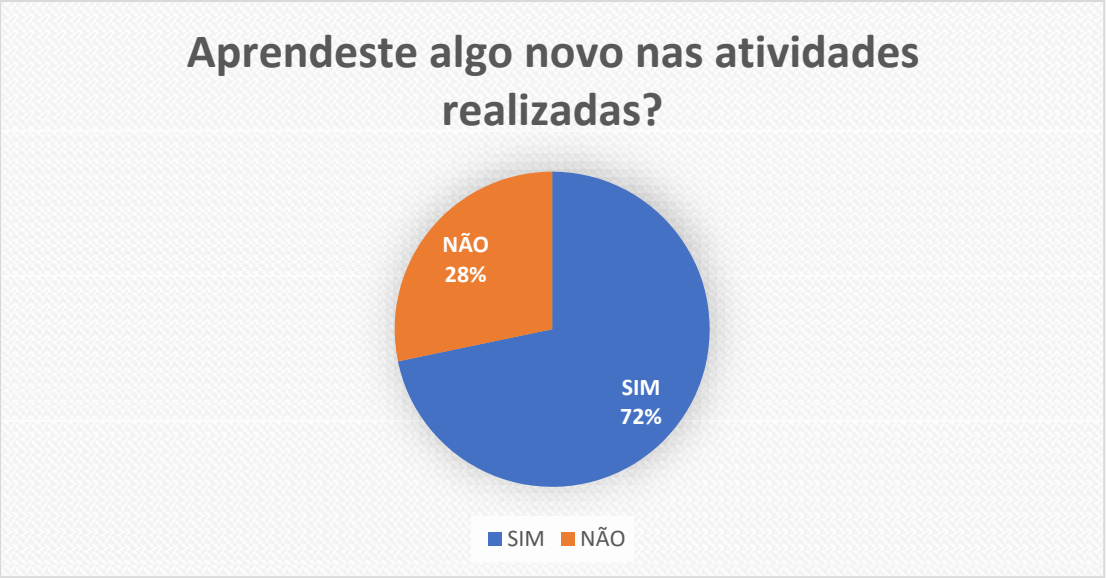


Gráfico 3 - Aprendeste algo novo nas atividades realizadas?

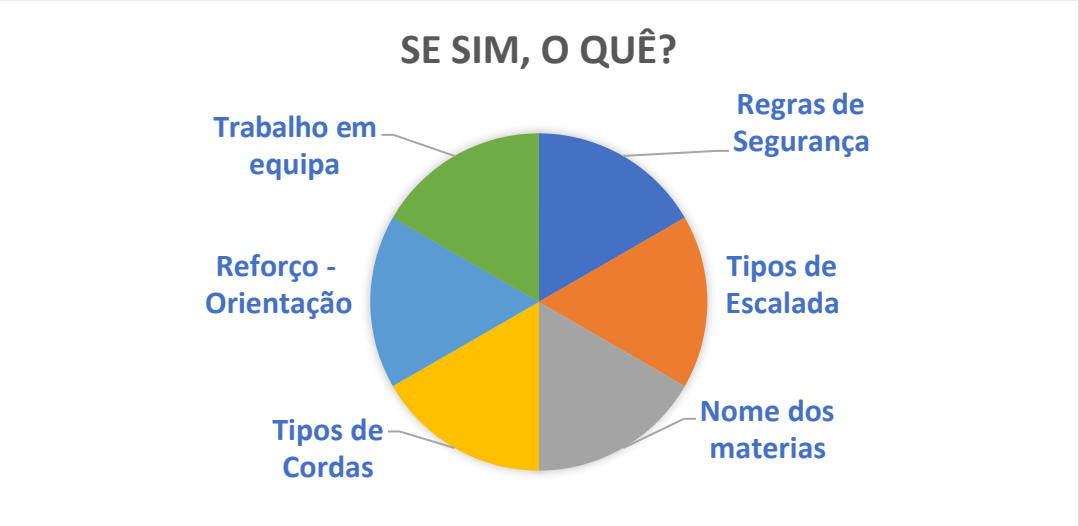


Gráfico 4 - Se sim, o quê?

Podemos afirmar que a realização da saída de campo teve um enorme sucesso, através dos feedbacks dos alunos e professores. Permitiu que os alunos realizassem atividades que não poderiam fazê-lo na escola e esse foi o ponto chave da nossa organização. Para finalizar o nosso dia de atividades, decidimos que seria fundamental que todos os alunos ficassem com uma recordação da saída de campo. Portanto optamos por entregar um vídeo com fotos que foram captadas ao longo deste dia e um diploma de participação.

fefd
faculdade de educação física e desporto

MADEIRA TORRES

DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

O/A Aluna _____

Participou na SAÍDA DE CAMPO DE MULTIATIVIDADES, que decorreu no dia 31 de Março, na freguesia de Silveira.

Assinatura dos Responsáveis

Manuel Prazeres
Sofia Pereira
Susana Serpa

Apêndice VIII

Projeto individual

LECIONAÇÃO

Problematização e Plano

Caracterização da turma

A caracterização da turma é fundamental para conhecer os problemas existentes na mesma para que deste modo se possa delinear estratégias e encontrar soluções pedagógicas para a resolução dos mesmos, servindo assim de base para a justificação das escolhas tomadas em prol de um melhor aproveitamento dos alunos.

A análise feita teve como instrumentos de recolha um questionário que foi distribuído na primeira aula de educação Física (anexo 1), de salientar que a observação direta nas aulas, os próprios resultados da avaliação inicial, o cruzamentos com os alunos no espaço escolar são dados que ajudam a complementar a caracterização do aluno e da turma.

A turma do 11º I é composta por 26 alunos, onde 7 são do género masculino e 19 do género feminino. As idades compreendidas situam-se entre os 15 e 17 anos, sendo que a maioria da turma tem 16 anos. No que diz respeito às notas da turma em Educação Física do ano transato, foi possível verificar que não houve qualquer negativa, e os intervalos de notas estão entre o 11 e 17, contudo até ao momento detetei que a grande maioria da turma encontra-se apenas apta para aprender o nível Introdução.

Tendo em conta que a avaliação das matérias já foram praticamente todas realizadas é possível mencionar quais as matérias que os alunos apresentam maior dificuldade são o voleibol e o futebol, em contraponto as matérias onde estão mais a vontade são o badminton e basquetebol.

Através do questionário entregue na primeira aula foi possível verificar que a matéria que menos gostam é a Ginástica e o Futebol, pelo contrário o Voleibol é a matéria que mais gostam.

Saber as matérias que mais vão de encontro aos gostos dos alunos torna-se importante para que no planeamento das aulas, contenha matérias que consigam motiva-los e daí surgir o gosto pela prática de atividade física

A análise feita à turma a nível comportamental permitiu-me avaliar a turma como sendo faladora, pouco empenhada, com alguma autonomia, revelam algum desinteresse pela disciplina e falta de hábitos de cumprimento de regras. Neste sentido, é meu objetivo criar rotinas na turma, premiando os alunos que cumprem as tarefas e se empenham, punindo o contrário.

Em termos de assiduidade a turma não apresenta problemas até ao momento, excetuando os casos nº 5 e 10, na pontualidade a turma não apresenta problemas.

Recursos temporais, espaciais e materiais

A turma do 11º I terá um total de 60 aulas previstas ao longo do ano letivo, distribuídas por 1 bloco de 50 minutos à segunda-feira (16h e 50 às 17 h e 40) e um bloco de 100 minutos à quarta-feira (11h e 40 às 13h e 30). Relativamente aos recursos espaciais, a escola Madeira Torres possui 8 espaços. O espaço na Física, que é composto pelo F1 - Pavilhão nº 1 da Física, F2- Piscina da Física material) e F3 - Ginásio 4 da Física, o pavilhão da escola que é composto peloP1 - Espaço junto à entrada (Prioridade aos postes redes de Badminton e ténis de mesa, P2 - Espaço mais afastado da entrada (Prioridade Material de Ginástica) e o Espaço Exterior que esta dividido em E1 - Meio campo de futebol + campo de basquetebol + caixa de saltos, E2 - Meio campo de futebol + prioridade na pista de atletismo e E3 - Campo de Andebol + campo de Ténis/Voleibol + caixa de saltos (Prioridade material corfebol) .

A turma está impossibilitada de frequentar espaço Física 1, e 3 (pavilhão da física e ginásio), deste modo a lecionação de algumas matérias como a ginástica acrobática terá de ser dado noutro local, como por exemplo o P2.

Por fim, em termos de recursos materiais, a Escola Madeira Torres oferece em termos globais o material didático necessário para a leccionação desejável da disciplina de EF.

"O projecto de aquisição de material deve assentar sobre o conceito de eficiência como síntese dos critérios económico e pedagógico: o maior número de efeitos educativos com o menor custo possível" Brás, J & Monteiro, J. (1998).

Programação das Etapas

Plano anual de Turma

O plano anual de turma (anexo 2) está dividido em quatro etapas, que integram em unidades didáticas estas contendo um conjunto de aulas com o mesmo objetivo. Este só pode ser realizado apos o término da avaliação inicial, etapa esta fundamental para tomar conhecimento do nível dos alunos e estabelecer objetivos de acordo com a realidade apresentado por cada um. Sem esta etapa não existe um planeamento adequado e coerente para justificar as decisões tomadas.

O professor tem de conhecer a turma e os alunos bem como as suas dificuldades/necessidades em cada uma das matérias, e cruzar esses dados com a maneira de atuar só assim é possível atingir os objetivos propostos.

O Plano Anual de Turma é organizado em torno das etapas, designadas Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, por forma a contemplar as possibilidades e características dos alunos.

Quanto à 1ª etapa, o prognóstico, a avaliação inicial permitiu-me identificar as dificuldades individuais e coletivas de cada aluno nas matérias a lecionar. É nesta etapa que se estabelece rotinas e regras nas turmas, conhece-se os alunos e as suas dificuldades estabelecendo assim as suas prioridades (Bom et al., 2001). Realizada a observação dos resultados obtidos através do período da avaliação inicial, é necessário analisá-los para definir quais as matérias que serão prioritárias, para a definição de objetivos e para a formação de grupos de nível e metas para o processo ensino-aprendizagem de cada aluno. É importante referir que os resultados da avaliação inicial não são definitivos, são apenas de carácter diagnostica, estes podem ser reajustados consoante a evolução do alunos ou através da avaliação formativa.

Segundo, os resultados que a minha turma apresentou na avaliação inicial (anexo 3), nas matérias de Jogos Desportivos Coletivos foi possível verificarem que os alunos apresentam um nível baixo, sendo 2/3 da turma raparigas, apresentam maiores dificuldades no Futebol e Andebol, ainda que no Basquetebol e Voleibol apresentem

algumas dificuldades, sendo que no basquetebol e voleibol o nível medio da turma é introdução e nas outras modalidades apresentam NI.

No Basquetebol, demonstram dificuldades de progressão em drible e não têm noção de quando devem lançar ou partir para o cesto. No voleibol, apresentam dificuldades no deslocamento para o ponto de queda da bola, dificuldades de receção em manchete, e revelam dificuldade em dar continuidade ao jogo, ou seja a bola está pouco tempo no ar.

Quanto ao Futebol, existe muita dificuldade de condução de bola, passe e receção, no Andebol a turma revela problemas no drible e no remate, principalmente remate em suspensão.

Nos desportos de Raquetes os alunos foram avaliados em Badminton e Ténis de Mesa, no Badminton apresentam um nível médio, isto porque o volante é mais lento na trajetória o que permite aos alunos terem mais tempo de preparação de resposta, no ténis de mesa aparentam maiores dificuldades, tendo grande dificuldade em manter a bola na mesa e conseguir responder para o campo do colega.

Na natação, os alunos não revelam dificuldades, estão à vontade dentro de agua e realizam os quatro estilos, bruços, crol costas e mariposa, uns melhores que outros mas não existe nenhum caso que mereça particular atenção.

No Atletismo, a Corrida de velocidade não irá ter grande atenção da minha parte visto que os alunos de uma forma geral não apresentam grandes problemas, já no salto em comprimento não posso dizer o mesmo, apresentam grandes dificuldades na corrida de velocidade e na chamada.

Na Ginástica acrobática, os alunos revelaram ser competentes, não mostrando grandes dificuldades.

No que toca a aptidão física, os testes de resistência efetuados foram: milha - vai vém, força superior e abdominal, flexibilidade de ombros e o senta e alcança (em anexo 4). Em relação aos seus resultados é urgente melhorar a condição física dos alunos, nomeadamente no testes da milha (11 FZS) e vai vém (12 FZS), pois quase metade da turma não esta na zona saudável, na força superior e abdominal 4 e 5 respetivamente estão fora da zona saudável e no senta e alcança 4 estão também fora dos limites, na flexibilidade de ombros todos os elementos conseguem executar.

No plano da 1ª Etapa (anexo 5) tentei fazer com que os alunos passassem por todas as matérias pelo menos duas vezes com o intuito de poderem recordar e treinar aquilo que

já tinham feito, mas assim não foi possível devido aos espaços que me foram atribuídos, ficou em falta o ténis de mesa e badminton

Relativamente à 2ª Etapa, prioridades (anexo 6), esta está dependente das características da turma, ela é planeada em função das matérias em que a turma apresenta mais dificuldade, após a análise feita na avaliação inicial.

A partir da minha avaliação inicial consegui perceber quais são as matérias em que irei ter que investir mais e as que não preciso de investir tanto. As matérias prioritárias que estipulei para a minha turma foram os JDC, garantindo mais aulas para estas matérias. O objetivo nesta fase é tentar homogeneizar ao máximo a turma. No entanto, nesta fase é importante reconhecer e dar mérito aos alunos por aquilo que já conseguem fazer, transmitindo-lhes o máximo de motivação possível para que tenham sucesso na Educação Física.

A 3ª etapa (anexo 7), Progresso, tem como objetivo proporcionar o desenvolvimento por parte da turma nos objetivos estabelecidos (objetivos a alcançar). Ou seja, proporcionar o desenvolvimento e evolução de todos os alunos, formando se necessário e dependendo das matérias grupos homogéneos de trabalho. Garantindo a abordagem a todas as matérias pelo menos uma vez no planeamento.

Por fim, a 4ª e última etapa (anexo 8), Produto, remete-nos para a conclusão e aferição dos alunos que cumprem os objetivos terminais para cada matéria. Nesta etapa é então realizada uma avaliação final que tem em conta não só o nível final do aluno mas também o seu processo evolutivo.

Matérias prioritárias

O Planeamento será elaborado para que os alunos passem fundamentalmente por todas as matérias que são prioritárias, onde os alunos demonstrem maiores dificuldades ou necessidades, mas também que possam potenciar as suas capacidades nas matérias que se sintam mais confortáveis.

As matérias prioritárias serão o Voleibol, Basquetebol Futebol e Andebol (JDC) e a aptidão física.

Como professor, o meu objetivo é potenciar as aprendizagens dos alunos, para isso existem quatro princípios que são fundamentais, primeiro é identificar as

dificuldades, segundo é saber aplicar as receitas, terceiro, colocar em prática exercícios analíticos e por último saber definir as prioridades.

Quanto aos Jogos Desportivos Coletivos, a turma está muito abaixo do que deveria estar, a turma apresenta nível I na globalidade quando as metas de aprendizagem indicam que no final do ano a turma deveria encontrar-se no nível A, existem alunos que demonstram capacidades, em que a falta de competência técnica e tática será relativamente fácil de resolver através de muitos feedbacks e empenho motor da parte deles, por outro lado existem casos de alunos que apresentam grandes dificuldades, como por exemplo o manuseamento da bola, a condução de bola, não progridem no terreno e neste caso estes alunos tem de ter atenção redobrada. As raparigas serão avaliadas no Basquetebol e Voleibol, apesar de demonstrarem que estão longe do nível que deveriam ter nesta altura e na qualidade que apresentam, já os rapazes, estes serão avaliados no Futebol e Basquetebol.

No que se refere às matérias que necessitam de serem melhoradas, as raparigas apresentam grandes dificuldades no Futebol e Andebol e os rapazes podem melhorar no Andebol e Voleibol.

Em relação ao Fit escola, os resultados não foram satisfatórios no que toca aos testes da milha e o vai e vém, o treino da capacidade de resistência irá ser trabalhado com a turma em todas as aulas, num momento final ou como transição entre as tarefas.

No que toca às restantes matérias, Atletismo, Ginástica Acrobática e Raquetes, prevejo que os alunos consigam alcançar os objetivos propostos porque é notório que apresentam mais conforto nestas modalidades.

No caso particular da natação, apenas irei ter 6 aulas ao longo do ano, portanto não será uma matéria na qual irei estar muito preocupado se os alunos atinjam os objetivos, neste caso como são poucas aulas o meu objetivo será tentar corrigir alguns erros que os alunos apresentem.

Formação de grupos

A formação de grupos é um fator essencial, a partir da 2ª etapa, no sentido da diferenciação do ensino, tal como refere Bom et al., (2001), é também utilizado como forma de diminuir os comportamentos de desvio que ocorrem na minha turma com facilidade. Posto isto, a formação de grupos, torna-se um fator fundamental no sentido de

assegurar o controlo e gestão da turma. É importante que nesta etapa promova a formação de grupos heterogéneos, de maneira a agrupar alunos com aptidões diferentes, para que os alunos mais fortes cooperem e ajudem os alunos mais fracos a evoluir.

Nesta primeira etapa optei por utilizar na maioria das aulas grupos homogéneos, isto porque quando realizava grupos heterogéneos os rapazes sobressaiam em muito em relação as raparigas o que fazia com que a atividade acabasse por não surgir efeito desejado, só no decorrer das aulas é que fazia alguns reajustes de grupo. Na etapa prioridades vou começar a introduzir grupos heterogéneos, distribuindo pelos grupos alunos de referência nas matérias, utilizando-os como agentes de ensino, nomeadamente os alunos nº 21 e 13 que podem contribuir para uma maior e mais rápida evolução da turma.

Um caso notado na formação de grupos é queo aluno nº 2 revela alguns conflitos com outros alunos, principalmente com os rapazes, essa é uma questão que ao longo das aulas fui percebendo e que agora este aluno não pode ser reagrupado com determinados alunos para não gerar um clima de mau estar na turma.

Objetivos, estratégias e avaliação

100% da turma ter sucesso em EF					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e alunos da turma	• Criar progressões para os alunos com mais dificuldades; • Formar grupos heterogéneos onde os mais aptos possam ajudar os com mais dificuldade; • Alunos menos aptos mais tempo de prática nas matérias com mais dificuldades;	Até ao final do ano	Todos os alunos terem positiva nas áreas de avaliação	Formativa	
Melhorar a participação dos seguintes alunos nº 2,8, 16 e 17					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	Alunos
Professor estagiário Manuel Prazeres e alunos da turma	•Alunos referência de matéria para ajudar e motivar; • Motivar os alunos para as tarefas	Até ao final do ano	Alunos participarem de forma mais activa nas tarefas propostas	Formativa	
Melhorar a condição física dos alunos fora da zona saudável					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e alunos da turma	• Efetuar trabalho de condição física no fim de cada aula; • Individualização do trabalho de condição física; • Realização de trabalho de casa.	Até ao final do ano	Melhor a condição física para que os alunos possam estar na ona saudável; • Manter os restantes alunos na zona saudável	Formativa	
Melhorar os feedbacks e instrução					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e alunos da turma	Assistir às aulas do orientador; • Ter em conta o protocolo AGIC; • Balanço após as aulas com	Ate ao fim do 1º Período	Validação por parte do orientador	Auto e Heteroavaliação	

	orientador e colegas estagiários sobre as aulas.				Professor
<u>Melhorar o controlo da turma</u>					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e alunos da turma	Assistir às aulas do orientador • Tornar-me mais inflexível • Enviar informações aos pais sempre que necessário	Ate ao fim do 1º Periodo	Validação por parte do orientador	Heteroavaliação	

Na área de Lecionaçao estabeleci um determinado número de objetivos, não só para os alunos como também para mim enquanto professor e estratégias para os alcançar.

Quanto ao 1º objetivo relativo aos alunos, sobre, o sucesso dos alunos na Educação física, no meu entender este é possível ser alcançado pela turma, tendo uma grande preocupação com a aluna nº 17, que revela grandes dificuldades em todas as matérias. Assim até ao final do ano letivo, irei adotar várias estratégias (a cima na tabela) de maneira a concretizar este objetivo.

O 2º objetivo, prende-se com a necessidade de aumentar os índices de participação de determinados alunos, onde o aluno nº 2 ,8, 16 e 17 não apresentam melhores notas em algumas matérias porque não se empenham o suficiente. São estes os alunos pelos quais fazem desta profissão um grande desafio e cabe-me a conseguir motivá-los para as tarefas de aula.

O 3º objetivo, refere-se à melhoria da condição física dos alunos fora da zona saudável, infelizmente é uma realidade que consta na minha turma e é um fator decisivo para se alcançar boa nota na disciplina. Na turma, os 10 casos que existem fora da zona saudável, relativos ao teste do vaivém e milha são os alunos nº 1, 8 ,9, 12,16,17, 20,22, 23,26. Assim adotarei as estratégias acima indicadas e irei reforçar a importância de estar dentro da zona saudável para estes alunos, para a sua avaliação e acima de tudo para a sua saúde.

Quanto aos objetivos definidos para mim, o 1º objetivo é a dificuldade sentida de melhorar a quantidade e qualidade dos feedbacks. Por vezes dou por mim a dar feedbacks

pouco objetivos e criterioso que está também um pouco relacionado com a forma como damos a instrução. Para a resolução destes objetivos, vou observar as aulas de outros professores da disciplina, e ter em conta as dimensões da ficha AGIC.

Por fim o 2º objetivo pessoal, é ter um maior controlo da turma, é determinante para melhorar não só as aulas como também as capacidades e qualidades dos alunos, dado que existem alguns comportamentos de desvio. Para isto, é necessário observais outros profissionais da área e estar mais em contato com os Encarregados de Educação.

Objetivos para cada uma das matérias

Após a finalização da Avaliação inicial foram definidos e estabelecidos os objetivos a alcançar em cada uma das matérias. Estes objetivos são parte fundamental do planeamento anual, pois são estes que permitem em qualquer altura do ano, saber o que trabalhar com os alunos. Estes podem ser alvo de alteração ao longo do processo.

Os objetivos que estabeleci estão muito longe da realidade que apresentam as metas de aprendizagem, pois a minha turma apresenta um baixo índice de reportório motor e tenho clara noção de que não há a possibilidade de alcançar as metas inseridas no programa curricular.

Apresento então, em anexo, os objetivos definidos para cada uma das matérias que irei lecionar. (Anexo 7).

Na grelha dos resultados da avaliação inicial (anexo 2) podemos ver o nível dos alunos nas matérias (NI, I, I/E, E, E/A e A), o meu grande objetivo é que no fim do ano ninguém apresente NI em nenhuma das matérias e que os I evoluam para E ou pelo menos que consolide as aptidões do nível I e o mesmo critério será aplicado aos alunos que apresentam E nas diferentes matérias.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

A semana de PTI é fundamental no processo de formação do estagiário, pois esta semana permite dar-nos a experiência de vivenciar o horário completo de um professor de EF, bem como outros anos e ciclos de escolaridade.

Tem com principal objetivos promover uma maior integração entre os estagiários e o grupo de Educação Física, refazer as relações com novos alunos, receber supervisão

de outros professores e fazer o planeamento das aulas e tratar matérias e níveis de matérias diferentes da turma que acompanho. O (PTI) foi realizado na semana de 5/15 a 9/12 englobando turmas do do 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário

Assim fiquei com 6 turmas, uma de 2º ciclo, uma de 3º ciclo e as restantes de ensino secundário

Num breve balanço posso dizer que esta semana cumpriu todos os objectivos a que se destina. O facto de ter um horário de um Professor a Tempo Inteiro, deu-me um ritmo diferente do que estava habituado, revelando assim inúmeras vantagens principalmente a nível de Interacções Professor – Professor e Professor – Aluno. Posto isto posso afirmar que foi um enorme prazer vivenciar esta semana e que na sua globalidade, teve um balanço muito positivo.

DESPORTO ESCOLAR

Problematização e Plano

Caracterização do Grupo de Desporto Escolar

O grupo de desporto escolar no qual estou inserido é o Ténis de Mesa, que integra todos os escalões, desde infantis até juniores. Atualmente o núcleo de Ténis de Mesa integra, 40 alunos inscritos (anexo 8). As idades compreendidas situam-se entre os 10 e 18 anos, a responsabilidade e orientação deste grupo de trabalho são da minha responsabilidade tal como do professor João Alves.

Deste grupo a maioria provem do ano passado, mostrando já alguma qualidade técnica. Os restantes é a primeira vez que mantem contato de forma assídua nesta modalidade.

Segundo o testemunho do professor João Alves, este ano o número de alunos é consideravelmente até ao momento inferior aos dos outros anos, mas o prognóstico é que as inscrições acabaram por chegar aos números de outros anos.

Os alunos comparecem aos treinos sempre muito motivados e com grande empenho na atividade, um fator que promove esta atitude é o facto de a maioria já se conhecer do ano passado.

Problemas identificados

Ao longo da minha participação como interveniente no Desporto Escolar de Ténis de Mesa que ainda é curta, foi possível diagnosticar alguns problemas imediatos, problemas esses que não serão limitativos da minha ação como professor, mas sim desafios para encontrar estratégias para os ultrapassar em beneficio do desenvolvimento da modalidade e dos alunos que a frequentam.

O primeiro problema por mim sentido foi desde logo o curto espaço que temos á nossa disposição, a modalidade é dada no pavilhão onde ao mesmo tempo estão também em desporto escolar o voleibol de dois escalões diferentes, o que limita, e muito o nosso espaço de ação. Outro problema é o facto de haver pouca assiduidade nos treinos, isto porque são até ao momento 40 inscritos e a média de alunos nos treinos ronda os 15, é necessário uma a presença de mais alunos para podermos dinamizar a modalidade e haver uma maior competição, porque é a competitividade que os motiva para virem aos treinos.

Divulgação

As estratégias de captação e divulgação do núcleo de desporto escolar passaram por sensibilizar os professores de Educação Física num contato mais pessoal junto da turma do cada um, solicitando a estes que abordem mais vezes o Ténis de Mesa nas suas aulas e que divulguem aos seus alunos o horário e local disponível para a modalidade e encaminhem os alunos que se mostrarem interessados em participar.

Foi também elaborado um folheto que contem todas as informações necessárias para os alunos se inscreverem e para além disso este folheto tem um carater informativo acerca dos feitos alcançados pela escola Madeira Torres em Ténis de Mesa bem como algumas informações sobre os melhores atletas portuguesas da atualidade na modalidade. Este folheto foi distribuído pela escola em locais que são mais frequentados pelos alunos para que tenham fácil acesso ao folheto. (anexo 8).

Recursos Temporais, Espaciais e Materiais

Ao nível dos recursos temporais o grupo pode frequentar os treinos três vezes por semana (segunda-feira, das 16h e 50 às 18 e 40; quarta-feira, das 14h e 40 às 17h e 40 e sexta- feira das 17h e 50 às 18h e 40).

No final do ano a atividade contará com um total de 97 treinos, distribuídos pela seguinte forma, no 1º período - 31 treinos, 2º período - 36 treinos e 3º período – 28 treinos.

O tempo atribuído para o Desporto Escolar adequa-se perfeitamente ao número de alunos que este contempla e aos seus objetivos. Importa referir apenas que a definição dos horários, pode ser um grande fator inibidor ou facilitador de adesão à modalidade. O facto de haver alunos que só podem estar presentes num dos dias de treino, não é benéfico, contudo à que planear tendo esse fator em conta.

Quanto aos recursos espaciais, esta atividade é praticada no pavilhão da escola, sendo que ao mesmo tempo estão também os alunos da modalidade de voleibol. Em suma o espaço não oferece as melhores condições aos alunos uma vez que os treinos de voleibol afetam o espaço onde estão as mesas montadas, muitas vezes durante o nosso treino é prejudicado e interrompido pelas bolas de voleibol, ainda assim nenhum aluno se mostra incomodado com a situação.

No que concerne aos recursos materiais para o núcleo de Ténis de Mesa, tenho de destacar o facto de a escola conter cerca de 12 mesas, 24 raquetes e um saco de bolas.

Concluindo, importa destacar que os recursos materiais para a modalidade do Ténis de Mesa, permitem aos alunos todas as condições para alcançar os objetivos propostos.

Programação das Etapas

Avaliação inicial

Nas primeiras sessões de treino (começaram apenas no dia 1 de Outubro), rapidamente percebi que os alunos que apenas chegaram este ano apresentam mais dificuldades que os alunos que já frequentavam esta modalidade o ano passado. Assim com estes alunos utilizamos numa primeira fase situações de exercício individual de

maneira a ganhar á vontade com a bola e com a mesa e aperfeiçoar dar a conhecer as ações técnicas.

Na 1ª etapa com os novos alunos priorizou-se a formação de base, as ações sobre a bola, os fundamentos técnicos, aprendizagem dos deslocamentos o controle de bola e os serviços, sempre através de exercícios de 1+1. Com os alunos mais refinados tecnicamente que já dominam os fundamentos acima indicados priorizamos a consolidação do batimento de direita e esquerdas e também o top spin.

Ao longo desta 1ª etapa, o objetivo foi a consolidação destes fundamentos quer para os alunos com mais dificuldade quer para os mais evoluídos.

Plano Anual

No 1º período (1ª e 2ª etapa), com um total de 31 treinos, os alunos que apresentam mais dificuldades o objetivo é permitir dominar progressivamente todos os elementos que entram em jogo de forma a colocar a bola na mesa no local pretendido e com força e efeitos desejados para isso eles têm de dominar, a pega correta da raquete, a bola o ressalto e trajetória, a mesa e a rede, os movimentos a executar as ações sobre a bola a colocação da bola e os deslocamentos.

No 2º período (2ª e 3ª etapa), 36 treinos, se os alunos já cumprirem o objetivo proposto anteriormente, a meta a alcançar será o batimento de direita e esquerda em movimento e a aprendizagem de deslocamentos.

No 3º período (4ª etapa), 28 treinos, não será um período de novas aquisições técnicas ou táticas mas sim a consolidação daquilo que foi aprendido no 1º e 2º período.

Para os alunos mais evoluídos, o 1º período, será para consolidar o batimento de direita e esquerda, o serviço e deslocamentos.

No 2º período, o objetivo passa por começar a introduzir maior top spin quer na esquerda quer na direita, melhorar o jogo defensivo e começar a realizar serviços cortados.

O 3º período, é novamente a consolidação das técnicas aprendidas ao longo de todo o ano.

O plano anual irá ter uma lógica de relação entre situações de exercício e de jogo, em que será priorizada fundamentalmente a situação de jogo formal no final do planeamento anual.

Condução dos Treinos

Em relação aos treinos foi-me proposto estar maioritariamente responsável pelo grupo de alunos que já demonstra algumas capacidades técnicas e táticas. Ou seja, o meu grande objetivo para com estes alunos passa por evoluir/ melhorar o apuramento técnico, a velocidade (execução), os deslocamentos (pernas/velocidade), o controle (ligação de elementos técnico-táticos) e a organização do sistema de jogo.

Tendo em conta que estamos numa modalidade individual, nas sessões de treino são colocados frente a frente alunos com um nível de jogo semelhante, ou seja, a forma de organização será em grupos homogéneos, utilizarei grupos heterogéneos quando pretendo que o aluno evolua mais rapidamente, ai colocarei o aluno juntamente com alguém de nível superior.

Os exercícios apresentados nos treinos tendem a ir de encontro ao que é solicitado em jogo, assim os exercícios propostos abrangem os principais batimentos do ténis de mesa assim como as movimentações mais solicitadas (mudanças de direção, deslocamentos laterais e rapidez de movimentos).

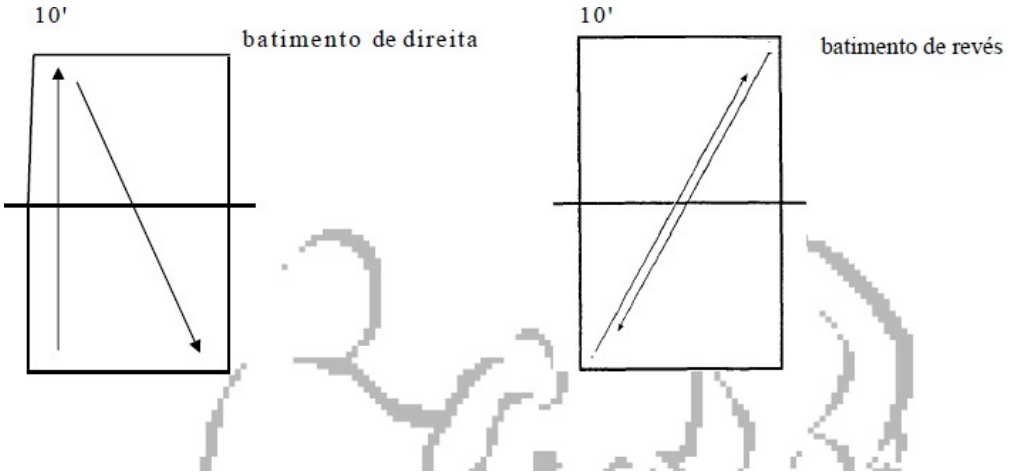
A minha intervenção é feita de uma forma ativa, pois a maioria destes exercícios é necessário a colocação de bolas em determinados pontos da mesa, uma forma de os motivar é muitas das vezes disputarem pontos comigo, o jogo está muito presente no treino porque a meu ver é assim que os alunos mais evoluem e se divertem, estando presente a parte lúdica e competitiva fundamental numa atividade desportiva.

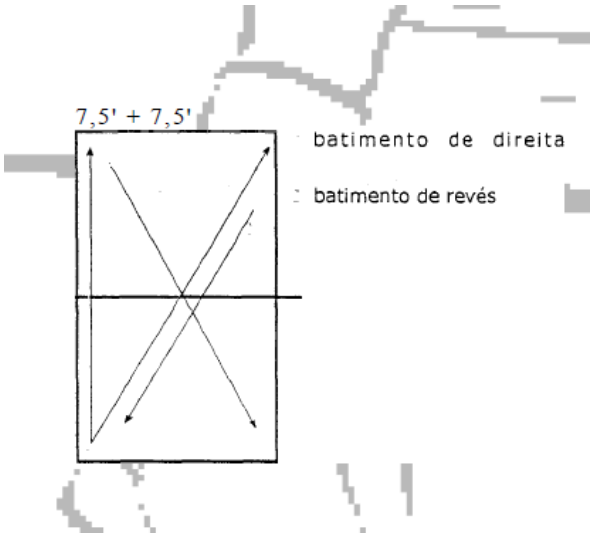
A estrutura da unidade de treino é sempre construída numa lógica de progressão, do fácil para o difícil, do sozinho com bola para a situação de jogo. Com os alunos que chegaram apenas este ano, utilizo muitas situações de exercício individual, onde eu próprio coloco a bola onde quero que o aluno bata. Para o treino de batimentos dedireita e esquerda utilizo um exercício em que o aluno faz dez batimentos de direita seguidos e o mesmo para a esquerda sem deslocamento, só treino do movimento da pancada, progressivamente vou incidindo os deslocamentos com a realização de um batimento de direita, seguido de um de esquerda depois fazem situação de jogo.

Com os alunos que têm maiores capacidades, priorizamos o treino na sua grande maioria em situação de jogo porque estes já apresentam grande autonomia, e a minha ação passa por corrigir certos posicionamentos e ações técnicas e táticas.

Sessões de treino (grupo responsável)

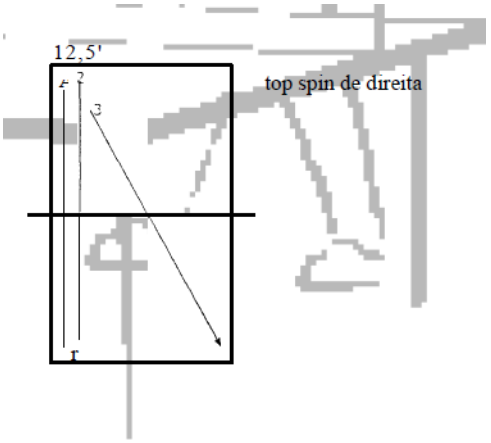
Batimento de direita/ batimento de revés

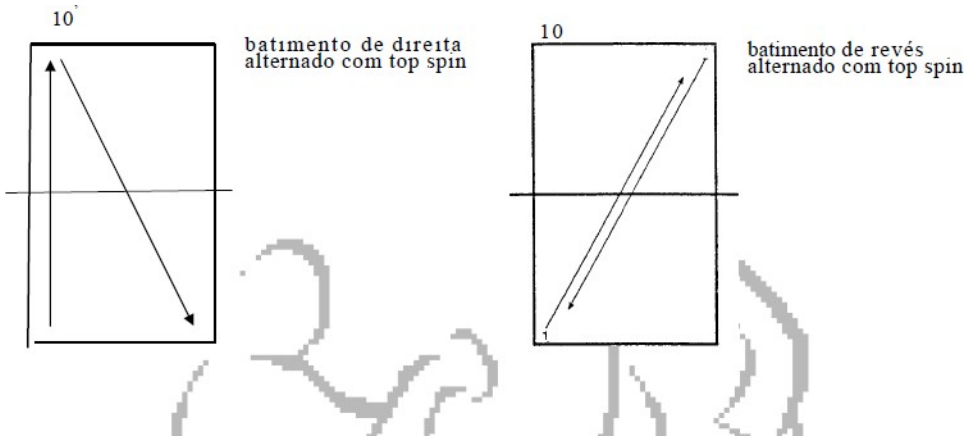


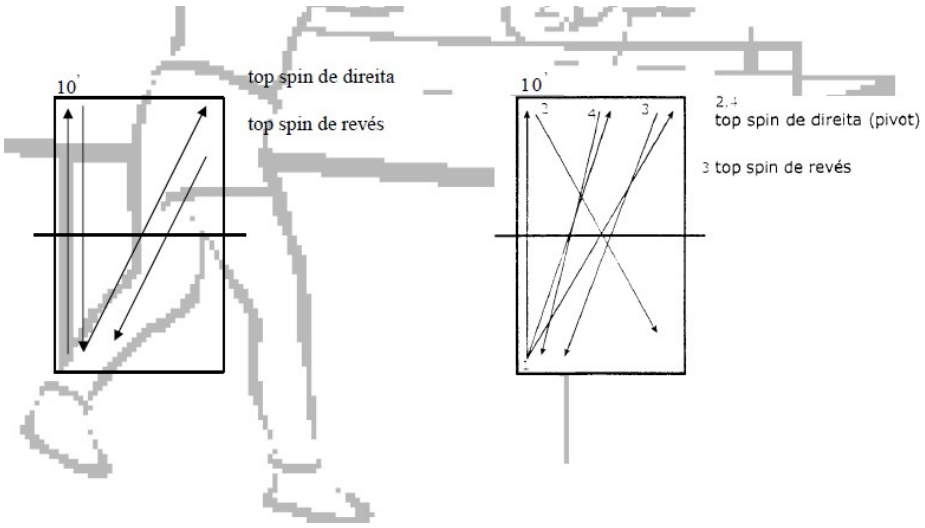


Batimento de direita e Top spin de direita e revés

Batimento de direita e Top spin de direita e revés







Serviços

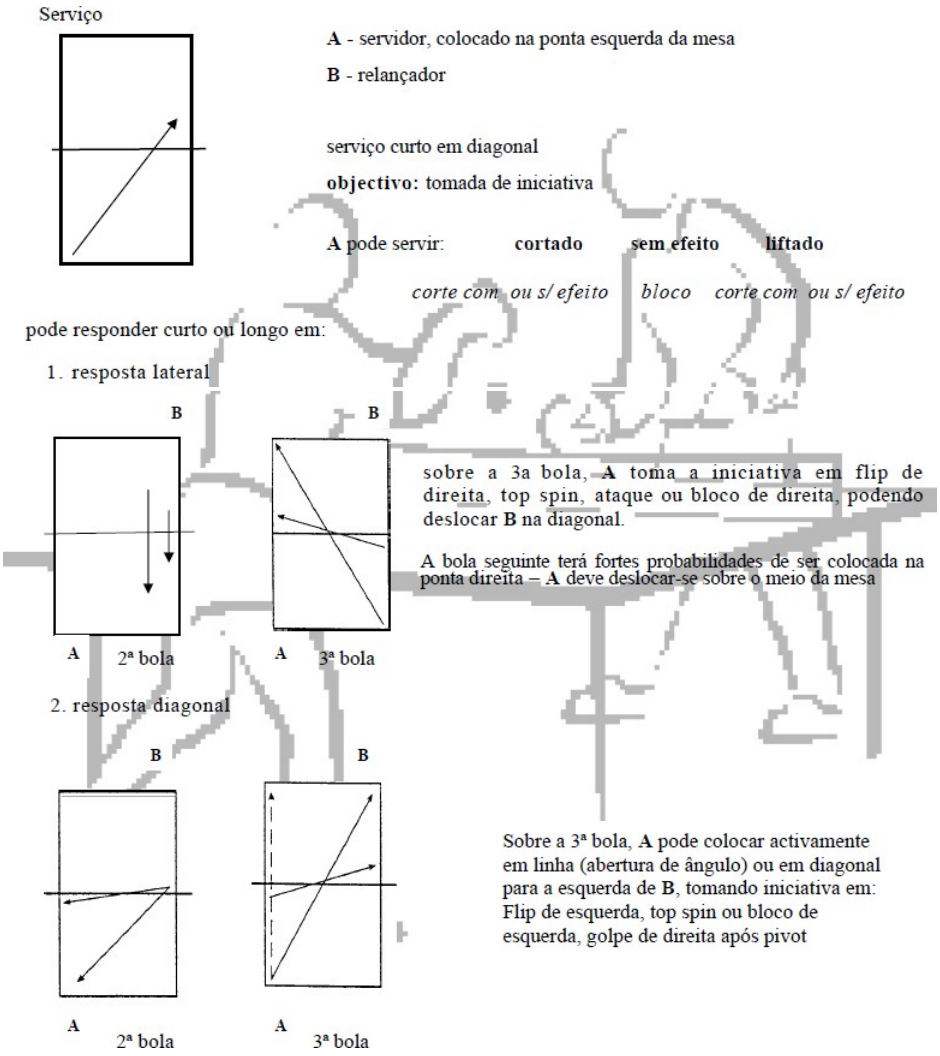
Nesta fase o jogador deve aprender a:

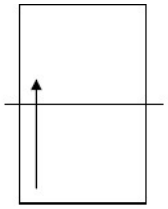
1- Jogar a bola verticalmente segundo as regras;

2- Jogá-la na fase descendente (quanto mais junto da mesa- em altura-, melhor) batendo primeiro no seu campo e depois no campo adversário, passando sobre ou em torno da rede;

3- Dosear a velocidade imprimida à bola: serviço longo – rápido serviço curto - mais lento:

- Podemos colocar alvos a serem atingidos de forma a treinar uma colocação precisa;
- Deve-se treinar os serviços com a parte direita e revés da raquete.





A - servidor, colocado na ponta esquerda da mesa
B - relançador

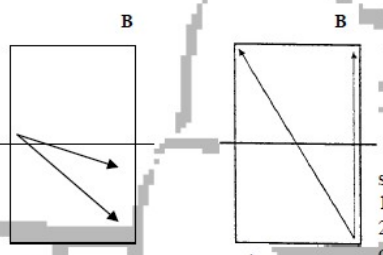
serviço curto em !inha

objectivo: tomada de iniciativa

(este esquema é pouco utilizado por causa da abertura de ângulo; a vantagem reside no facto de obrigar o adversário a deslocar-se desde o serviço)

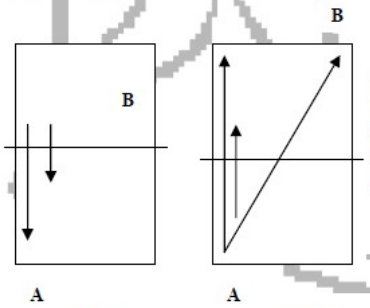
deverá colocar-se no meio da mesa

1. resposta diagonal



sobre a 3a bola, **A** tem duas possibilidades:
1 - afastar **B** na diagonal se ele já se recolocou
2 - jogar em linha se **B** ainda está descaído sobre a direita

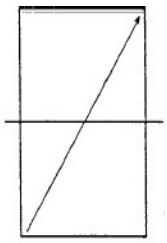
2. resposta lateral



sobre a 3ª bola, **A** responde em diagonal; a menos que consiga jogar curto ou activamente em linha e que B já se encontre recolocado sobre a esquerda, ou em deslocamento (contra- pé), um vez que esta colocação abre um ângulo muito significativo sobre a direita de '

3. resposta diagona! ou lateral

combinação de duas respostas;
sobre a 3ª bola deverá observar o posicionamento de **B** para escolher a colocação de bola mais eficaz

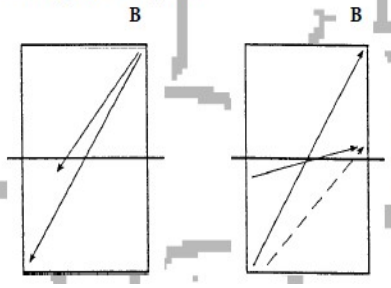


A - servidor, colocado na ponta esquerda da mesa

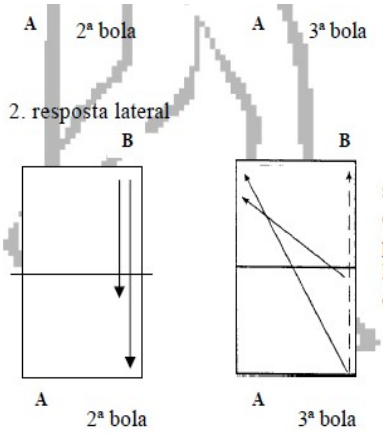
B - relançador

Serviço longo em diagonal
objectivo: entrar em contra-ataque

1. resposta diagonal



sobre a 3ª bola, **A** responde em diagonal sobre a esquerda de **B**, de forma a não abrir um ângulo;
pode igualmente responder curto para fazer com que **B** chegue à mesa, enviando-lhe uma 5ª bola comprida na esquerda o que provocará um deslocamento em profundidade e lateral que dificilmente poderá ser respondido por **B** de forma activa

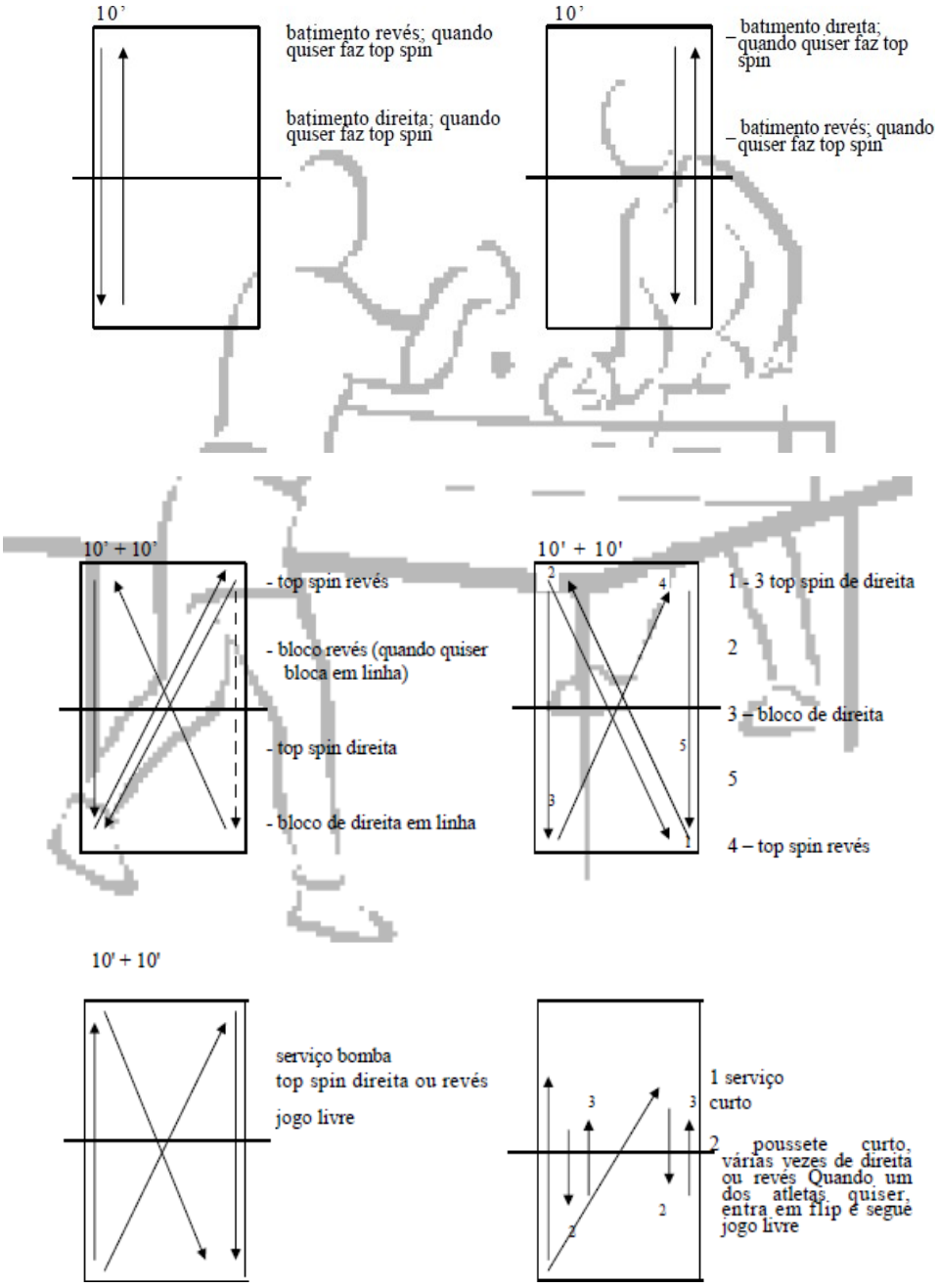


sobre a 3ª bola, **A** vai certamente procurar afastar **B** na diagonal (1), salvo se **B** se antecipar, colocando-se na direita para fechar o ângulo, caso em que **A** poderá responder em linha (2); mas atenção à abertura de ângulo sobre a esquerda de **A**

3. resposta diagonal ou lateral

após um tal serviço é recomendável escolher sempre as diagonais

Batimento de direita/ Top spin de direita e serviços



Quadro competitivo

O quadro competitivo, ficou definido na reunião de Desporto Escolar de Ténis de Mesa que aconteceu no dia de 20 de setembro na Escola Madeira Torres.

Assim, os encontros estipulados foram:

Data	Torneio	Escalões	Local
22 novembro	Torneio de abertura	Todos	Madeira Torres
20 de janeiro	Campeonato Individuais	Todos	Madeira Torres
22 fevereiro	Campeonato equipas	Todos	Vítor Melícias
30 março	Fase Final Oeste	Iniciados Juvenis Juniores	Caldas da Rainha
27 abril	Fase Final Oeste	Infantis A Infantis B	Madeira Torres
31 maio	Torneio de Encerramento	Todos	Vítor Melícias

Competição

O nosso núcleo de desporto escolar teve o primeiro encontro dia 22 de novembro na nossa escola, onde participaram para além da nossa mais quatro escolas, e o balanço foi muito positivo, tendo vencido em todos os escalões menos nos iniciados, o meu papel neste torneio passou por organizar as montagens das mesas nos locais corretos antes da chegada das escolas, durante o torneio, fui speaker, ou seja, chamava os alunos dando-lhe as indicações para que mesas se deveriam dirigir, fui sempre dando apoio aos nossos alunos, dando-lhes algumas indicações durante os jogos a fim de melhorarem a sua performance e conseguirem vencer.

No segundo encontro, dia 20 fevereiro, o balanço acabou também por ser positivo, não tanto como no primeiro porque apenas ganhamos nos juniores e infantis, mas em termos de organização tudo correu bem e o meu papel foi semelhante aquele que realizei no primeiro encontro.

Objetivos desporto escolar

<u>Cativar alunos para grupo, (já cumprido)</u>					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e Professor João Alves	• Cartazes afixados em sítios estratégicos; • Ir às turmas convencer os alunos a experimentar o voleibol.	Final 1º período	Ter no mínimo 18 alunos	Prof. João Alves	
<u>Assegurar a assiduidade dos alunos nos treinos</u>					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	Alunos
Professor estagiário Manuel Prazeres e Professor João Alves	• Situações de exercício que motivem os alunos; • Jogo formal em todas as sessões.	Até ao final do ano	Presença em todos os treinos semanais	Prof. João Alves	
<u>Orientar de forma autónoma os treinos com a supervisão do professor (cumprido)</u>					
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e Professor João Alves	Criação de plano anual para o grupo; Assumir uma postura ativa nos treinos	Até ao final do ano	Autonomia reconhecida pelo Professor	Prof. João Alves	
<u>Antecipação e preparação dos momentos competitivos</u>					Professor
Participação	Meios/estratégias	Calendarização	Crit. Êxito	Avaliação	
Professor estagiário Manuel Prazeres e Professor João Alves	Antecipar autorizações dos E.E, assim como questões logísticas (equipamento, material, alimentação)	Ate ao fim do 1º Período	Organizar e dirigir a equipa de forma autónoma	Heteroavaliação	

DIREÇÃO DE TURMA

Problematização e Plano

Caracterização da turma

A caracterização geral da turma é essencial para conhecer os problemas existentes na mesma para que deste modo se possa delinear estratégias e encontrar soluções pedagógicas para a resolução de problemas, servindo assim de base para a justificação das escolhas tomadas em prol de um melhor aproveitamento dos alunos.

A análise feita teve como instrumentos de recolha um questionário que foi distribuído na primeira aula de educação Física, de salientar que a observação direta nas aulas, os próprios resultados da avaliação inicial, e o cruzamento com os alunos no espaço escolar são dados que ajudam a complementar a caracterização do aluno e da turma.

A turma do 11º I é uma turma que já esta junta desde o ano passado, é composta por 26 alunos, onde 7 são do género masculino e 19 do género feminino. As idades compreendidas situam-se entre os 15 e 17 anos, sendo que a maioria da turma tem 16 anos. No que diz respeito às notas da turma em Educação Física do ano transato, foi possível verificar que não houve qualquer negativa, e os intervalos de notas estão entre o 11 e 17.

No conselho de turma que aconteceu no início do ano letivo, foram abordadas algumas características da turma que são relevantes e que não se podem deixar de ter em conta. A turma tem um perfil que é no global, conversadora e muito infantil, mas no entanto demonstra algum interesse pelas diversas disciplinas, apresentando um aproveitamento escolar satisfatório.

O único aluno na turma com necessidades educativas especiais é o aluno nº 23 que apresenta grandes dificuldades de visão, com este aluno reserva-se especial atenção durante o decorrer das aulas, embora o aluno diga que se sente confortável nas mesmas. Exercícios que tenha de proceder a utilização de folhas escritas como auxílio para os

alunos na tarefa, têm de conter o número de letra maior para o aluno conseguir visualizar sem problemas.

Em termos de assiduidade alguns alunos apresentam alguns problemas como éo caso da aluna nº 4 e 9, por outro lado, em termos de pontualidade a turma não apresenta problemas nesse sentido.

Eleição do delegado e subdelegado de turma

Como a turma é originário do ano passado, o delegado e subdelegado deriva do ano transato.

O delegado é o aluno nº 23 e subdelegado é o aluno nº 25.

Diretora de Turma

Segundo Roldão, M. (2009) "As funções do Diretora de Turma, expressas desde a primeira legislação que criou o cargo e reforçadas ao longo de sucessivos normativos que a foram explicitando ou ajustando nas últimas 4 décadas, contemplam 3 vertentes que todas elas se mantêm, mas que nem todas se praticam: Funções na organização, ligação, mediação, coordenação. Mediações funcionais - alunos, pais, professores. Funções no currículo e na prática docente – gestão de uma equipa".

O primeiro conselho de turma ocorreu antes do início do ano letivo. Nesta reunião estabeleci o primeiro contato com a diretora de turma e professora de Língua Portuguesa, onde me foi informado o horário de atendimento aos pais, (segunda feira das 13 e 40 às 14 e 30). Nesta reunião a Professora apresentou-se e deu lugar a apresentação dos restantes professores e em seguida fez uma breve análise á turma nomeadamente o comportamento da turma e de alguns alunos em particular.

Encarregados de Educação

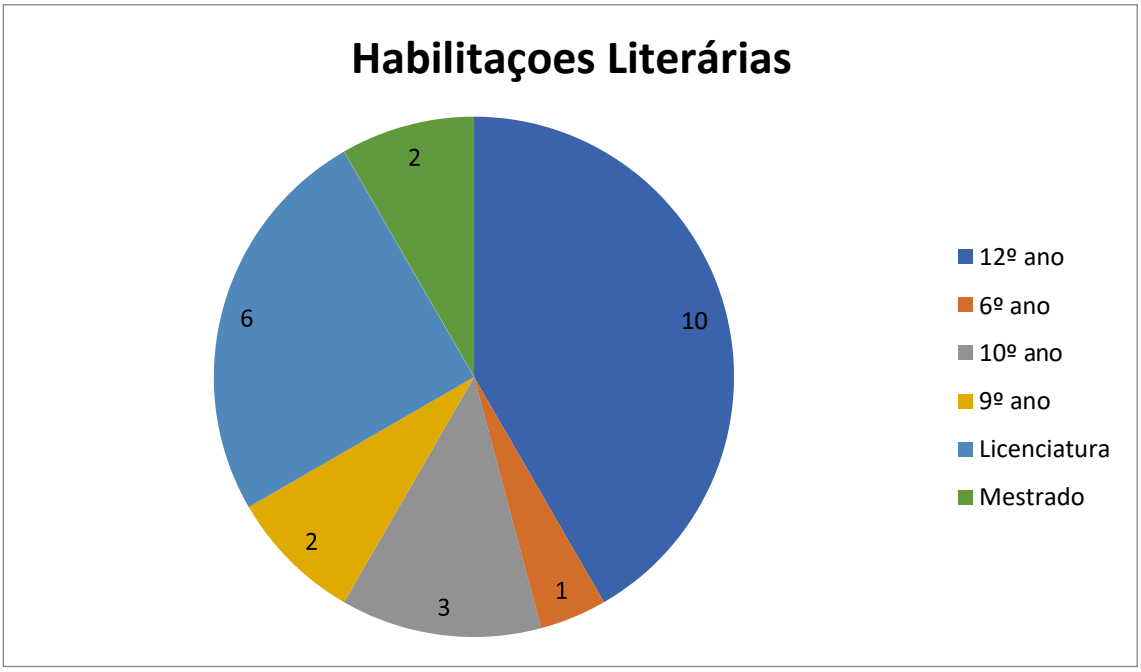
Os Encarregados de Educação são um elemento fundamental do trabalho do Diretor de Turma, este faz a ponte de ligação entre os EE, os alunos e a escola. Como tal,

a diretora de turma, tem uma hora destinada para a recepção dos EE, segunda-feira às 13 e 40 à qual eu me dispus a estar presente, para reforçar a proximidade com os EE.

Até ao momento, foi realizada uma reunião com os EE onde foi abordado o comportamento dos alunos nas várias disciplinas, as respetivas notas e foi debatido em particular a disciplina de geografia porque os alunos queixam-se que a professora não apresenta qualquer tipo de empatia com os próprios e que as aulas não são motivadoras, isto apresenta algum tipo de preocupação aos EE porque os alunos vão ter exame da disciplina no ano corrente.

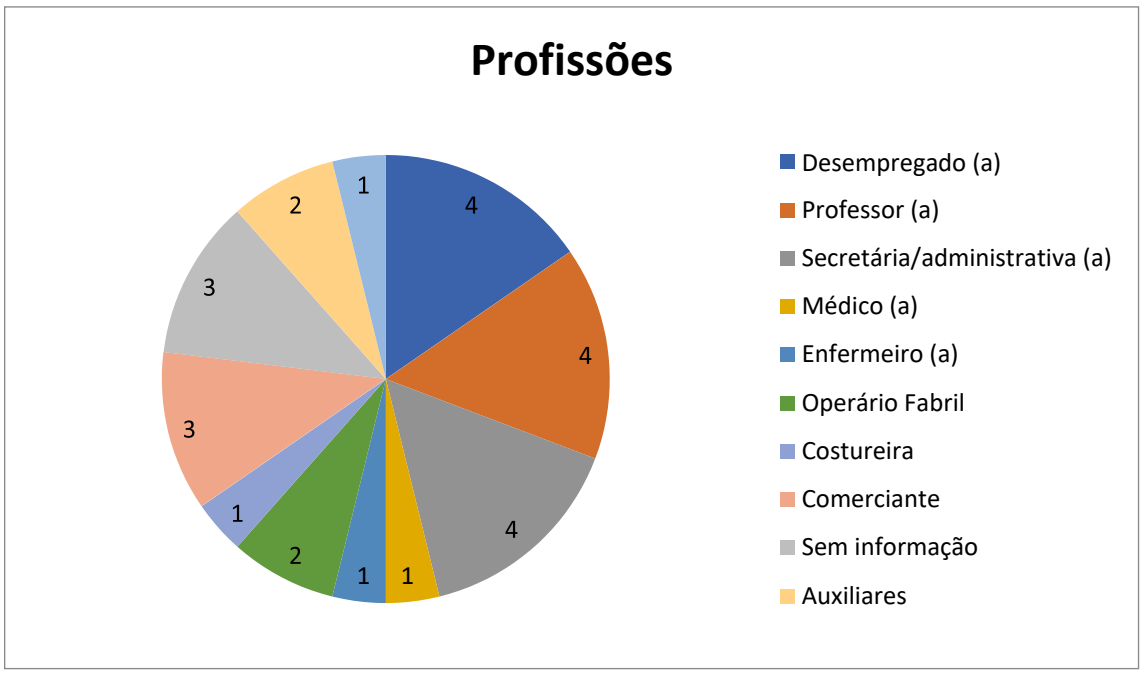
“ Não é também defensável que os problemas de desenvolvimento que se colocam na escola, não tenham que se relacionar com a maneira como os pais cuidam o desenvolvimento dos seus filhos (ou vice-versa), (Bom et. Brás, 1997).”

Gráfico – Habilitações Literárias dos EE



A pertinência de analisar o agregado familiar de cada aluno, faz todo o sentido quando analisado no contexto social que o aluno se insere. Desta forma poderá ser um fator explicativo para certas atitudes, valores e comportamentos que o aluno apresenta na escola e na sala de aula.

Gráfico – Profissões dos EE



As diferentes formas de o aluno lidar com o professor, colegas e todos os restantes intervenientes educativos, tem de alguma forma influencia direta do agregado familiar.

Objetivos Direção de Turma

Projeto a desenvolver

O projeto que quero desenvolver tem de ser um projeto realista e adequado às necessidades e qualidades da turma, a minha turma apresenta-se sendo pouco ambiciosa, não apresenta grandes resultados escolares mas é uma turma que em termos de comportamento não apresenta grandes problemas, aquilo que pretendo fazer é tentar ser uma solução para as dificuldades que os alunos apresentam. Posto isto, e como nesta altura do ano já conheço a turma o suficiente para detetar quais as suas principais fragilidades e potencialidades um dos aspetos que os alunos têm demonstrado algumas dúvidas são as preocupações quanto ao seu futuro académico, muitos deles não sabem o que gostam e muito menos aquilo que pretendem seguir assim sendo, perante esta dificuldade sentida, achei que podia fazer parte dela, no sentido de ser um elemento em

que estes possam contar e recorrer acerca das suas dúvidas e preocupações quanto ao seu futuro.

É muito importante dissipar algumas incertezas dos alunos relativamente a este assunto porque a sua formação pode ditar a sua carreira profissional e portanto uma das formas como poderei ajudar será proporcionar à turma uma visita de estudo á feira da Futurália, que é a maior feira de Educação e Formação a nível nacional, a Futurália dispõe de uma mostra abrangente, oferecendo todas as áreas e níveis de qualificação, como ensino superior, ensino profissional ou pós-graduação. Instituições nacionais e internacionais. De modo simples e personalizado, os estudantes podem conhecer e tirar dúvidas sobre os diferentes cursos, programas académicos nacionais e internacionais e outras questões relevantes para as suas escolhas de futuro.

Esta é uma possibilidade que ainda está em estudo, sendo que, caso se realize esteja prevista para a data entre 29 Março e 1 de Abril na Fil.

Seminários

Sobretreino

Pertinência

Este seminário foi proposto e aceite pelos nossos orientadores, uma vez que existe muitos alunos da Escola Madeira Torres que são federados em diversas modalidades, recolhemos informaçoes em todos os 10º anos e em média cerca de 6/7 alunos em cada turma são federeados e treinam entre 2/4 vezes por semana.

Enquadramento teórico

No desporto de alto rendimento o principal objetivo é a maximização do potencial do atleta, no entanto se não tiver em consideração a carga, duração e repouso do atleta pode ser desenvolvido o fenómeno designado de sobretreino.

O sobretreino é o resultado de uma discrepância reincidente entre stress e recuperação ao longo do processo de treino. O termo stress engloba aqui não só os fatores

de pressão sobre o atleta decorrentes do treino e das competições, mas também os aspectos psicológicos e sociais extradesportivos (Lehmann et al, 1993).

Também conhecido por overtraining, pode ser definido como um distúrbio neuro endócrino que é resultado do desequilíbrio entre a exigência do exercício e da capacidade de resposta do organismo.

O atleta que se encontra em sobretreino, normalmente apresenta redução da performance acompanhada por alterações fisiológicas e psicológicas. O sobretreino é um acúmulo de fadiga psicológica ou física, ocorre quando os músculos, muitos solicitados não conseguem mais produzir esforço.

O sobretreino não informa a sua chegada e os sintomas não aparecem de repente, são necessárias várias semanas para que o atleta sinta mudanças incomuns.

Apesar dos treinos regulares, existe uma sensação de não progredir e sente-se até uma regressão. O atleta sente-se mais cansado do que o costume e sofre de dores musculares e articulares.

Tipos de sobretreino

O sobretreino pode ser classificado segundo **duas categorias**: Simpática e Parassimpática.

Categoria Simpática - recuperação insuficiente após o esforço. É também relacionado com o estado emocional do atleta que podem ser referentes a fatores externos no treino. Mais fácil de diagnosticar- o atleta tem a sensação de estar doente.

Categoria Parassimpática- fraqueza física. Mais difícil de diagnosticar- processo de instalação lenta (nem o atleta nem o treinador dá conta**).**

Sintomas

Existem sintomas que ajudam a identificar quando é que um atleta se encontra em sobretreino

Psicológicos

- Redução da concentração
- Sensível ás criticas
- Tendência para se isolar do treinador
- Falta iniciativa

- Falta de capacidade de luta e de confiança
- Deprimido

Físicos e Motor

- Aumento da tensão muscular
- Reaparecimento de erros já corrigidos anteriormente
- Capacidade de recuperação mais baixa
- Diminuição do tempo de reação
- Diminuição dos níveis de força, velocidade e resistência

Funcional

- Insónias
- Falta de apetite
- Perturbações digestivas
- Diminuição da capacidade vital – diminuição da capacidade de incorporar uma grande quantidade de ar- por esta altura chamar um especialista
- Recuperação da frequência cardíaca mais demorada.

Fatores que podem provocar ou facilitar o aparecimento no sobretreino

Erros no treino

- ✓ Não dar atenção ao período de recuperação
- ✓ Exigências em demasia, relativamente às capacidades do organismo
- ✓ Aumento repentino da carga após pausas longas (a seguir a períodos de repouso, de doença, de lesão)
- ✓ Grande volume de estímulos de elevada intensidade

Estilo de vida do atleta

- ✓ Poucas horas de sono
- ✓ Dieta pobre
- ✓ Fumo, álcool ou café
- ✓ Condições de vida inadequadas
- ✓ Desavenças com os companheiros

Envolvimento social

- ✓ Responsabilidades familiares pressionantes
- ✓ Frustação relativamente à família, a companheiros e amigos
- ✓ Insatisfação profissional
- ✓ Atividades profissionais "stressantes"
- ✓ Vida agitada e com muita excitação
- ✓ Atividades excessivamente emocionais

Saúde

- ✓ Náuseas
- ✓ Dores de estômago
- ✓ Qualquer doença mais grave

Como evitar o risco de sobretreino

- ✓ Planear as sessões de treino que leve em conta o volume de treino, as intensidades e as fases de repouso.
- ✓ Analisar os desempenhos físicos, num percurso medido
- ✓ Controlo da eficácia do treino com o médico (testes de esforço, electrocardiograma)
- ✓ Não retomar os exercícios, em caso de dores musculares permanentes
- ✓ Fazer regularmente um exame sobre o estados psicológico (qualidade do sono, comportamento)
- ✓ Fazer anotações regularmentes das variações do peso corporal, das frequências cardíacas em repouso e durante a atividade.
- ✓ Dormir de 7 a 9 horas diárias
- ✓ Ter uma alimentação cuidadosa

O que fazer em caso de sobretreino?

Recuperação muscular com o repouso total e com uma melhor alimentação. Essa terapia permite reparar o sistema muscular e articular, reequilibrar o metabolismo, reduzir o stress e reencontrar a motivação.

O tempo de repouso pode variar. O período de repouso pode durar de alguns dias a várias semana. Após esse repouso indispensável, o atleta deve regressar. Contudo o processo de treino deve ser de fraca intensidade.

O atleta deverá mudar os seus estilos de vida, ou seja, modificar os comportamentos diários, relativamente aos hábitos de saúde, alimentação equilibrada, uma gestão do stress por técnicas de relaxamento.

Tratamento do sobretreino

A prevenção é a melhor ferramenta que o treinador possui, pois com os seus conhecimentos adequados de planeamento de treino (duração, carga, volume, intensidade), o treinador consegue anteceder a tais situações.

Recomendações:

1) Trate da sua formação e da dos seus atletas. Aprenda como funciona o corpo humano e como o compreender. Ensine-o aos seus atletas;

2) Controle as cargas que aplicar. Usar regularmente testes e fazer com que os seus atletas tenham um caderno de treino;

3) Programar o repouso. O organismo adapta-se a cargas elevadas durante a recuperação. Conceder tempo para que esta seja óptima. É preciso que o repouso não seja em inactividade total (pode ser activo, por exemplo outra modalidade);

Regresso ao Treino

- É necessário ter a certeza que todos os sinais e sintomas desapareceram completamente

- Após verificar que não existem sinais nem sintomas, o atleta pode voltar aos treinos. No entanto, o atleta não pode retomar aos treinos de quando deixou, é necessário uma nova preparação física geral. O volume deve ser inicialmente lento e com intensidade reduzida.

No que diz respeito à competição e segundo o autor Curado, J. (2014) esta é uma contra-indicada durante muito tempo, só após exame médico que prove o estado biológico favorável e desde que tenha tido tempo necessário para recuperar a capacidade de esforço exigida pelas competições.

Avaliação da situação local

Visto existirem bastantes alunos federados na Escola Madeira Torres, que treinam 3 a 4 vezes por semana com uma duraçao de treino entre 1h30/ 2h, o objetivo é fazer

com que os professores consigam identificar se os seus alunos se encontram em sobretreino e de que forma poderão ajudá-los.

Planeamento e formulação do programa

- Identificação e Definição do problema/Carência: falta de continuidade na formação

  População Alvo: Todos os professores de EF da escola (21

Referências bibliográficas

Bom, L; Da Costa, C; Jacinto, J; Cruz, S; Pedreira, M; Rocha, L; Mira, J; Carvalho, L. (2001). Programas Nacionais de Educação Física. *Ministério da Educação.*

Bom, L. et. BRÁS, J. (1997). Estagio para "Dar Aulas" ou para "Ser Professor"? o estagio será uma praxe?. Versão atualizada e desenvolvida da Comunicação com o mesmo título, apresentada pelos autores no 1º CONGRESSO NACIONAL DE SUPERVISÃO, organizado pelo Departamento de didáticas d UNIVERSIDADE DE AVEIRO, em 1997

Brás, J. & Monteiro, J. (1998) A importância do Grupo para o desenvolvimento da Educação Física. Revista Horizonte, Vol. XVI – nº 86.

Carvalho (1994). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF nº10/11: pp 135-151.

Coelho, O (1997) " Desporto Escolar e Desporto Federado", Revista Horizonte nº33

Costa, F., (1984, Maio/Junho). O que é o ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar*?*. *Revista Horizonte*, Vol. I, n.º1.

ROLDÃO, M.C. (2007) – " A turma como unidade de análise". Cadernos de Organização e administração educacional, nº1, Julho de 2007.

Roldão, M. (2009) " Função do Diretor de Turma"