

Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Experiência de lecionação ao 1º ciclo

Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor

Escola Básica Eugénio dos Santos

Ano Letivo 2015/2016



Professora estagiária

Marta Sofia Fragata Vitorino

Orientador da Escola Básica Eugénio dos Santos

Mestre Maria Manuela Moura Pimentel Fonseca Pereira Jardim

Orientador da Faculdade de Motricidade Humana

Doutora Maria João Figueira Martins

Maio de 2016

Índice

1. Introdução	3
2. Experiência de lecionação ao 1º ciclo	4
2.1. <i>Calendarização</i>	4
2.2. <i>Caracterização da escola</i>	4
2.3. <i>Caracterização da turma</i>	4
2.4. <i>Aulas lecionadas</i>	5
3. Balanço Final	9
4. Bibliografia	10
5. Anexos	11

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário da semana de lecionação ao 1º ciclo.....	4
Tabela 2 - Breve balanço da primeira aula.....	6
Tabela 3 - Breve balanço da segunda aula.....	8

1. Introdução

O projeto de lecionação de educação e expressão físico-motora (EEFM) ao primeiro ciclo do ensino básico surge no âmbito da primeira área – organização e gestão do ensino e da aprendizagem – mais propriamente na subárea da condução do ensino e da aprendizagem das aulas de EEFM. Este, como o próprio nome indica, tem como objetivo planear e posteriormente lecionar duas aulas desta unidade curricular a uma turma do ensino primário do Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor.

Com o intuito de se realizar uma melhor prática pedagógica, foi necessário contactar com a professora responsável pela turma, a fim de se estabelecer uma troca de informações sobre a mesma, bem como visitar o espaço de lecionação, tendo assim visitado a escola elegida, a Escola Bairro de São Miguel.

Por fim, afirmar que o presente projeto será dividido em três momentos. Onde no primeiro momento, será apresentado o horário de lecionação da expressão físico-motora, passando depois para uma breve caracterização da turma tendo como base a auscultação da professora titular e as perceções por mim realizadas ao longo das aulas lecionadas. Por último, será efetuado um balanço final, com o intuito de referir se os objetivos previamente definidos foram ou não cumpridos, estando os planos de aula apresentados em anexo.

2. Experiência de lecionação ao 1º ciclo

2.1. Calendarização

A semana de lecionação ao primeiro ciclo decorreu na semana de 9 de Maio a 13 deste mesmo mês, na Escola Bairro de São Miguel, a uma turma do quarto ano de escolaridade.

Antes de elaborar os planeamentos, realizou-se uma conversa informal com a professora titular da turma, a fim de receber informações acerca da mesma. Após ter elaborado os planos de cada uma das aulas, os mesmos foram reencaminhados somente para a professora orientadora, a fim de receber algum tipo de feedback ou sugestão, uma vez todo o planeamento e a condução do ensino foram da minha total responsabilidade. De seguida, é apresentado o horário da semana de lecionação ao primeiro ciclo executado por mim.

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:15h - 15:00h		4º			4º

Tabela 1 - Horário da semana de lecionação ao 1º ciclo.

2.2. Caracterização da escola

A escola localiza-se no Bairro de São Miguel na freguesia de Alvalade, no distrito de Lisboa. Esta é constituída por dois blocos, estando os mesmos rodeados de espaços ajardinados, pátios de recreio e campos de jogos.

Segundo o Projeto Educativo (2015/2018), de todas as escolas do primeiro ciclo do Agrupamento Rainha Dona Leonor esta é a que apresenta um maior número de alunos. A escola é ainda composta por dezasseis salas, um ginásio com boas dimensões e com bastante material didático, por um refeitório e por uma biblioteca.

2.3. Caracterização da turma

A turma do 4º é constituída por vinte e seis alunos, todavia, nas aulas de expressão físico-motora apenas estiveram presentes vinte e quatro.

Tendo como base a informação transmitida pela professora titular da turma é de mencionar que esta no geral, apresenta homogeneidade quanto ao nível motor, mas heterogeneidade ao nível da maturidade, uma vez que se verifica nas raparigas mais responsabilidade e uma maior predisposição para a descoberta. No que concerne às aulas de expressão físico-motora, a professora referiu apenas que é habitual realizarem desportos

coletivos, nomeadamente o futebol, enquanto as raparigas praticam ginástica ou outra matéria que gostem.

Após lecionar as duas aulas à turma verifiquei que realmente a turma apresenta alguma heterogeneidade quanto ao nível de maturidade, pois os rapazes procuram mais a brincadeira e o divertimento em todas as atividades, enquanto as raparigas assumem uma postura mais contida. Quanto ao nível motor, é de afirmar que de um modo geral toda a turma apresenta um bom desenvolvimento motor, apresentando um elevado grau de execução em todas as atividades realizadas. Por fim, ainda no que concerne à turma referir apenas que apresenta um grande espírito competitivo, onde ninguém gosta de perder e onde todos se preocupam por fazer mais e melhor.

Relativamente ao planeamento, decidi abordar as habilidades motoras básicas, a manipulação de objectos e atividades rítmicas expressivas, bem como jogos lúdicos.

2.4. Aulas lecionadas

2.4.1. Primeira aula

Na primeira aula o objetivo era conhecer a turma e realizar jogos que me permitissem observar o desempenho motor dos alunos. Deste modo optei por o estilo de comando, uma vez que permite um maior controlo da turma e menos comportamentos desviantes, uma vez que quem toma as decisões é o professor, tendo assim o aluno um papel passivo ao longo da mesma.

No primeiro jogo os alunos foram colocados em círculo, o que permitiu que estes ficassem menos agitados e mais despertos para a prática, tendo assim sido uma boa estratégia uma vez que consegui captar a atenção dos alunos. Ao longo deste apercebi-me que os alunos apresentavam um desenvolvimento motor muito bom, bem como uma capacidade de criatividade e originalidade ao realizarem exercícios variados, tal como solicitado. No jogo seguinte, o jogo do cuco não correu como esperado uma vez que não me certifiquei que todos os alunos realizavam a corrida, o que fez com que o jogo fosse pouco motivador e com algum tempo de espera. Devido a isto optei por parar o jogo e realizar outro que não estava planeado, o jogo do coelho e das tocas. Neste, era suposto haver um vencedor, porém o meu objetivo era que todos os alunos estivessem em prática motora, o que fez com que adaptasse o jogo ao contexto. Importa ainda mencionar que este se realizou porque ao longo da aula a professora titular referiu que a aula seria de uma hora e não de quarenta e cinco minutos, o

que fez com que pensasse rapidamente em novos jogos de forma a manter os alunos em prática motora.

Por fim o jogo dos arcos, onde os alunos estiveram sempre muito empenhados e motivados, pois embora os desafios apresentados fossem elaborados não era impossíveis de realizar, tendo mesmo a maioria da turma realizado os exercícios apresentados com sucesso. De forma a acalmar a turma foi realizado um retorno à calma, onde mais uma vez os alunos conseguiram realizar todos os exercícios propostos.

	<i>Pontos Fortes</i>	<i>Pontos Fracos</i>
<i>Instrução</i>	-Ter combinado sinais com a turma desde início de forma a colmatar os comportamentos fora da tarefa; -Breve e simples; -Adequada à idade da turma; -Objetivos desafiantes.	-Para alguns alunos esta devia ter sido mais específica, porém seria também mais longa.
<i>Jogo do rei manda</i>	-Boa disposição dos alunos ao longo do jogo; -Permitiu conhecer a turma; -Boa criatividade e originalidade dos alunos.	-Algumas alunas apresentaram exercícios muito elaborados e que puseram em causa a integridade física da turma;
<i>Jogo do cuco</i>	-Ter adaptado a situação assim que me apercebi que esta não tinha sido a melhor opção.	-Muito tempo até se iniciar; -Pouco motivador; -Nem todos os alunos correram; -Má distribuição da turma, pondo em causa a sua segurança devido à dimensão do espaço.
<i>Jogo do coelho e das tocas</i>	-Adaptação do jogo à turma; -Muito motivador e os alunos gostaram imenso.	-A segurança dos alunos, uma vez que podiam ter escorregado nos arcos.
<i>Arcos</i>	-Objetivos desafiantes; -Êxito dos alunos ao longo da tarefa; -Criatividade e originalidade ao criarem outros exercícios com os mesmos objectos.	-Alguns comportamentos desviantes, mas que foram controláveis.
<i>Dificuldades</i>	-Assumir uma total responsabilidade pela turma, uma vez que a professora titular intervinha muito, ou seja, sempre que havia um comportamento fora da tarefa mais enfatizado a professora alertava esse aluno.	

Tabela 2 - Breve balanço da primeira aula.

2.4.2. Segunda aula

De forma a relembrar o nome dos alunos e a conhecer os que não tinham estado presentes na primeira aula optei primeiramente por sentar a turma, onde de seguida cada um disse o seu nome e qual a modalidade praticada.

O primeiro jogo não foi muito desafiante, pois embora os alunos estivessem empenhados e sem comportamentos fora da tarefa senti que estes não tinham a imaginação da aula passada, uma vez que a maioria repetia os animais da “jogada” anterior. Devido a isto senti que era importante criar variáveis de jogo, de modo a colmatar possíveis comportamentos menos favoráveis e de forma a manter a turma empenhada, tendo assim realizado o jogo de formar números e letras com o corpo. De mencionar que este jogo demonstrou ser muito mais apreciado pelos alunos, pois estes tinham que trabalhar em equipa e ter imaginação, o que fez com que a turma apresentasse um grande espírito de cooperação e de competitividade entre os grupos. No jogo de formação de grupos os alunos tentavam sempre ficar com os amigos mais próximos, mas devido às condicionantes apresentadas por mim estes nem sempre o conseguiram, o que revela ser uma boa estratégia para integrar os alunos mais envergonhados, menos confiantes e os menos pré-despostos para a prática, uma vez que sentem que podem fazer a diferença ao longo do jogo.

Por fim a corrida de estafetas, jogo que os alunos mais gostaram uma vez que há uma maior manipulação dos objectos existentes, de trabalho de equipa, mas acima de tudo competição, pois quanto mais sucesso a equipa conseguir ter ao longo do exercício maior será a pontuação. A aula terminou com um breve retorno à calma, uma vez que os alunos estavam bastante agitados e divertidos com as tarefas apresentadas. Referir ainda que nesta aula o planeamento não se realizou na totalidade, uma vez que os alunos saíram mais cedo do que o combinado.

	<i>Pontos Fortes</i>	<i>Pontos Fracos</i>
<i>Instrução</i>	-Ocorreu antes de cada situação; -Breve e simples; -Adequada à idade da turma; -Objetivos desafiantes ao longo dos exercícios apresentados.	-Alguma demora na explicação do exercício das estafetas, pois os alunos estavam bastante excitados e empenhados na tarefa, o que fez com que esperasse alguns segundos até haver silêncio.
<i>Jogo de imitar um animal</i>	-Ter pedido aos alunos que não repetissem os animais realizados na jogada anterior, o que fez com que a turma apresentasse maior sucesso tendo em conta o objetivo do jogo.	-Pouco motivador; -Os alunos não apresentaram a criatividade esperada, uma vez que nunca tinham jogado.
<i>Jogo dos números e letras através do corpo</i>	-Muita cooperação e entreaajuda entre os grupos da turma; -Criatividade e originalidade.	-Alguns alunos tentavam sempre ficar juntos uma vez que não foi uma condicionante referida desde o início do jogo.
<i>Jogo de formar grupos</i>	-Alunos empenhados e divertidos; -Bom clima entre aluno-aluno e aluno-	-Os alunos tentavam sempre ficar com os colegas mais próximos, contudo foi

	tarefa.	sempre uma situação controlável.
<i>Corrida de estafetas</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Objetivos desafiantes; -Êxito dos alunos ao longo da tarefa; -Alunos muito motivados, empenhados e com grande espírito de equipa; -A turma soube respeitar o adversário, bem como o lugar obtido ao longo do jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Alguns comportamentos desviantes, mas que foram controláveis uma vez que só intervia com a turma quando estes respeitassem o que tínhamos combinado (eg: falar um de cada vez).
<i>Dificuldades</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Assumir uma total responsabilidade pela turma, tal como na primeira aula; -Conseguir que toda a turma estivesse atenta nos momentos de instrução; (para tal ocorrer houve a necessidade de separar alunas que estavam sempre a conversar e a destabilizar o resto da turma) 	

Tabela 3 - Breve balanço da segunda aula.

3. Balanço Final

Tal como mencionado anteriormente, os objetivos desta semana passaram principalmente pela experiência de lecionar a disciplina de expressão físico-motora a uma turma do primeiro ciclo de escolaridade, permitindo assim contactar com alunos com diferentes características e idades de que vou estando habituada.

A meu ver esta experiência foi bastante enriquecedora, uma vez que me permitiu estabelecer vários contactos com os alunos desta idade, bem como melhorar a prática pedagógica através do conhecimento deste ciclo de ensino. De referir ainda que uma das minhas maiores preocupações passou por proporcionar aos alunos diversas experiências, na tentativa de lhes possibilitar momentos de bem-estar e ainda ajudar no desenvolvimento das habilidades físicas nestas idades tão importantes.

Por fim, mencionar apenas que esta prática devia ser realizada ao longo de todo o ano letivo e não apenas numa semana, pois quanto maior o número de aulas, mais benefícios haverá para o professor (melhoria da prática pedagógica) e para o aluno (primazia ao movimento e ao desenvolvimento físico e motor).

4. Bibliografia

Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico – 1º Ciclo.
Projeto Educativo (2015/2018) – Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor.

5. Anexos

1. Organização dos Planos de Aula

Data: 10/05/2016	Hora: 14:15h	Professora: Marta Vitorino
Local: Ginásio da Escola Bairro de São Miguel	Nº de alunos: 26	Turma: 4º
Objetivos: Desenvolvimento das habilidades motoras básicas: correr, saltar, manipulação de objectos, equilíbrio e coordenação.		
Material: 26 arcos.		

AULA	DESCRIÇÃO	ORGANIZAÇÃO/ ESQUEMA	OBJETIVOS/ CONTEÚDOS	ESTILOS DE ENSINO	TP	TT
1	Instrução: Boa tarde a todos. O meu nome é Marta e durante esta semana vamos fazer algumas atividades juntos. Vamos já combinar uma coisa, sempre que eu disser STOP vamos ficar congelados e só descongelam ao meu sinal.	Alunos distribuídos em círculo ao longo do ginásio.	Apresentação	---	2'	14:17h
1	Jogo do Rei manda -A professora refere o seu nome e realiza um exercício à escolha, que poderá ser de mobilização articular, de coordenação motora, de equilíbrio, entre outros. De seguida, os alunos devem imitá-la. -O processo continua até chegar ao último aluno/a.	Alunos dispostos em círculo ao longo do ginásio.	Ativação geral; Perceção e coordenação espaço-temporal.	Comando	13'	14:30h
1	Jogo do cuco: "Cu-cu"; "Que horas são?" -A professora dispõe a turma num círculo e de seguida atribui um número de 1 a 13 a cada um dos alunos; -De seguida a professora diz "cu-cu" e os alunos respondem "que horas são?", ao qual a professora responde "neste momento são 13h", o que indica que os dois alunos com o número 13 têm de correr à volta da roda até chegarem novamente ao seu lugar. -Ganha o aluno que chegar mais rapidamente.	Alunos dispostos em círculo ao longo do ginásio.	Ativação geral; Concentração.	Comando	10'	14:40h
1	De seguida, cada um de vocês vai para dentro de um dos arcos que estão colocados no chão e que ao meu sinal fazem aquilo que eu disser. Saltos e manipulação de arcos: 1. Saltar para dentro e fora do arco para a frente e para trás; 2. Saltar para dentro e fora do arco para a esquerda e para a direita; 3. Rodar o arco no chão e saltar para dentro dele; 4. Dentro do arco, saltar colocando as mãos a apontar para o tecto e agachar de forma a tocar com as mãos no chão; 5. Rodar o arco à volta do braço; 6. Rodar o arco à volta da cintura; 7. Saltar à corda com o arco.	Alunos dispostos ao longo do ginásio, cada um com um círculo.	Manipulação de objectos; Equilíbrios; Coordenação.	Comando	12'	14:52h
1	Jogo dos desafios: -Ao longo do jogo vou-vos propor alguns desafios, o primeiro é imitarem-me, o segundo desafio é ficarem em silêncio e o terceiro é ficar quieto durante 10 segundos. Quem consegue?	Alunos distribuídos em círculo.	Retorno à calma. Desenvolver a flexibilidade muscular.	Comando	5'	14:57h

<p>1. Em pé, com as pernas afastadas e esticadinhas tocar na ponta dos pés;</p> <p>2. Em pé, puxar um pé para junto do rabo e ficar em equilíbrio (trocar o apoio);</p> <p>3. Sentados, com as pernas juntas e em extensão, tocar na ponta dos pés;</p> <p>4. Sentados, com a sola dos pés juntas, tentar chegar com o nariz aos pés;</p> <p>5. Sentados, com as pernas cruzadas, cheirar uma flor e soprar uma vela muito lentamente (inspirar/expirar).</p>						
---	--	--	--	--	--	--

Data: 13/05/2016

Hora: 14:15h

Professora: Marta Vitorino

Local: Ginásio da Escola Bairro de São Miguel

Nº de alunos: 26

Turma: 4^º

Objetivos: Desenvolvimento das habilidades motoras básicas: correr, saltar, manipulação de objectos, equilíbrio e coordenação.

Material: 15 marcadores, 1 bola de esponja, 5 bolas rítmicas, 5 pinos, 5 raquetes, 5 bolas de ténis e 26 arcos.

AULA	DESCRIÇÃO	ORGANIZAÇÃO/ ESQUEMA	OBJETIVOS/ CONTEÚDOS	ESTILOS DE ENSINO	TP	TT
2	<p>Situação A: imitar um animal ou realizar um número com o corpo</p> <p>-os alunos correm ao longo do ginásio;</p> <p>-ao sinal sonoro da professora (ex: palmas) devem ficar em estátua e caso sejam solicitados devem imitar um animal ou realizar um número com o corpo.</p> <p>Situação B: formação de grupos</p> <p>-os alunos iniciam a aula a correr ao longo do ginásio;</p> <p>-enquanto estes correm devem estar atentos ao sinal sonoro da professora (ex: palmas) porque devem:</p> <p>-formar grupos com dois elementos;</p> <p>-formar grupos com três elementos;</p> <p>-formar grupos de cinco elementos, sendo que dois desses elementos devem ser raparigas;</p> <p>-formar um grupo com cinco elementos, onde três devem ser rapazes e as restantes raparigas.</p>	Alunos correm à volta do ginásio	Ativação geral; Perceção e coordenação espaço-temporal.	Comando	10'	14:25h
2	<p>Estafetas</p> <p>-os alunos têm como objetivo deslocar-se até uma zona demarcada por pinos, nesta devem lançar a bola tentando derrubar o pino correspondente à sua equipa;</p> <p>-sempre que se verificar o derrube do pino a equipa soma um ponto;</p> <p>-depois de realizarem o lançamento os alunos devem ir buscar a bola e caso necessário colocar o pino de pé, voltando depois ao ponto de partida a fim de entregarem o objeto ao seu colega.</p> <p><i>Variáveis:</i></p> <p>a) Deslocamento em corrida normal;</p> <p>b) Deslocamento com drible de bola com a mão direita;</p> <p>c) Deslocamento com drible de bola com a mão esquerda;</p>	Alunos distribuídos por cinco equipas.	Deslocamentos; Manipulação de objectos.	Tarefa	10'	14:35h

	d) Deslocamento com drible com ambas as mãos.					
	<p>Corrida de Estafetas <i>Situação A:</i> os alunos deslocam-se até ao arco e passam pelo meio do mesmo. Após passarem pelo arco devem voltar ao ponto de partida a fim de o colega seguinte iniciar o exercício. <i>Variáveis:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida normal; 2. Pé-coxinho com pé dominante; 3. Pé-coxinho com pé não dominante; 4. Saltos de galo. <p>*ganha a equipa que conseguir realizar um maior número de percursos num tempo estipulado.</p> <p><i>Situação B:</i> os alunos deslocam-se até ao arco e contornam o mesmo com um objeto na mão (e.g: raquete e bola de ténis) *ganha a equipa que conseguir realizar um maior número de percursos num tempo estipulado.</p>	Alunos distribuídos por cinco equipas.	Deslocamentos; Perícias e manipulação de objectos.	Tarefa	10'	14:45h
2	<p>Jogo do mata piolho -o objetivo do jogo é atingir o maior número possível de colegas da equipa adversária, sendo que podem ser atingidos em qualquer parte do corpo, inclusive a cabeça; -se um aluno conseguir agarrar a bola sem esta ter caído no chão e sem ter sido tocada por nada nem por ninguém, este pode logo “matar” um adversário.</p>	Alunos distribuídos em duas equipas.	Deslocamentos; Manipulação de objectos.	Tarefa	10'	14:55h
2	<p>De seguida, cada um de vocês vai para dentro de um dos arcos que estão colocados no chão e que ao meu sinal fazem aquilo que eu disser.</p> <p>Saltos e manipulação de arcos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltar para dentro e fora do arco para a frente e para trás; 2. Saltar para dentro e fora do arco para a esquerda e para a direita; 3. Rodar o arco no chão e saltar para dentro dele; 4. Dentro do arco, saltar colocando as mãos a apontar para o tecto e agachar de forma a tocar com as mãos no chão; 5. Rodar o arco à volta da cintura; 6. Saltar à corda com o arco. 	Alunos dispostos ao longo do ginásio, cada um com um círculo.	Manipulação de objectos; Equilíbrios; Coordenação.	Comando	5'	15:00h
2	<p>Jogo dos desafios: -Ao longo do jogo vou-vos propor alguns desafios, o primeiro é imitarem-me, o segundo desafio é ficarem em silêncio e o terceiro é ficar quieto durante 10 segundos. Quem consegue?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em pé, com as pernas afastadas e esticadinhas tocar na ponta dos pés; 2. Em pé, puxar um pé para junto do rabo e ficar em equilíbrio (trocar o apoio); 3. Em pé, puxar um joelho ao peito e ficar em equilíbrio (trocar o apoio); 4. Sentados, com as pernas juntas e em extensão, tocar na ponta dos pés; 5. Sentados, com a sola dos pés juntas, tentar chegar com o nariz aos pés; 6. Sentados, com as pernas cruzadas, cheirar uma flor e soprar uma vela muito lentamente (inspirar/expirar). 	Alunos distribuídos em círculo.	Retorno à calma. Desenvolver a flexibilidade muscular.	Comando	5'	15:05h