



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Estágio Pedagógico
2012/2013

Escola Básica 2,3 de Alfoanelos

Projeto da Semana a Tempo Inteiro



Orientador de Escola: Professor Pedro Conde

Orientador de Faculdade: Professor Luís Fernandes

Professor Estagiário: André Silva

Índice

Introdução.....	1
Horário.....	2
Turma 5ºA	3
Auscultação aos professores e observação das aulas	3
Mini unidade de Ensino	4
Turma 6ºB	5
Auscultação aos professores e observação das aulas	5
Mini unidade de Ensino	6
Turma 7ºF.....	7
Auscultação aos professores e observação das aulas	7
Mini unidade de Ensino	8
Turma 8ºD	9
Auscultação aos professores e observação das aulas	9
Mini unidade de Ensino	10
Turma 9ºA	11
Auscultação aos professores e observação das aulas	11
Mini unidade de Ensino	12

Introdução

O presente projeto trata da Semana a Tempo Inteiro, que passa pela experiência de horário completo, ou seja, uma semana em que o estagiário tem um horário com mais ou menos 20h, contabilizadas em horas letivas. Este projeto surge através da organização e gestão do ensino e da aprendizagem, relativamente às competências de condução do ensino nas aulas de Educação Física (EF) integrados na área 1 do Estágio Pedagógico.

Este horário inclui as aulas da turma do estagiário, as horas destinadas à direção de turma, as horas destinadas à atividade de desporto escolar, as horas de reunião do núcleo, e ainda as horas de mais 4 turmas de outros professores do grupo de EF. Tendo em vista a organização deste processo, haverá um período de auscultação aos professores das turmas envolvidas, tendo em vista o planeamento das mesmas.

Quanto à fase da implementação, será feita na semana 16 do planeamento anual, correspondente aos dias 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro. As turmas envolvidas no projeto serão o 5ºA da professora Lurdes Fonseca, o 6ºB do professor Carlos Gomes, o 7ºF da professora I, o 8Dº que é a minha turma do estágio e o 9ºA da professora N. Com esta escolha das turmas pretendi abordar os dois ciclos de ensino existente na escola de Alfovelos, bem como todos os anos desses ciclos de ensino, com o objetivo de lecionar ao maior número de idades e obter o maior número de experiências. A escolha das turmas, baseou-se também na escolha de uma turma de percurso curricular alternativo (PCA) ou de Desta forma irei lecionar uma turma de cada ano do 2º e 3º ciclo, sendo uma delas, o 7ºE, uma turma com percurso curricular alternativo (PCA) (5º ao 8º ano), ou de cursos de educação e formação (CEF) (3º Ciclo)

Para além da lecionação das aulas, irei dar continuidade ao trabalho desenvolvido na coadjuvação à diretora da minha turma do estágio P, bem como à professora N no núcleo de Futsal. Estas coadjuvações não estão presentes no horário.

O projeto inicia-se com a apresentação do horário com a distribuição das aulas para toda a semana, de seguida é exposto o que foi transmitido pelos professores de cada turma, através de uma auscultação e observações das aulas lecionadas pelos mesmos, no sentido de vir conhecer melhor a turma, os seus grupos de nível bem como o processo de planeamento. E por último são apresentadas as miniunidades de ensino, elaboradas através do que foi apresentado anteriormente. Esta sequência é elaborada para cada turma.

Horário

Agrupamento de Alfarelos - Área Curricular de Educação Física 2012/2013																			
Básica de Alfarelos - MAPA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS COM AULAS DE ED. FÍSICA - 2º PERÍODO																			
Carlos Gomes CG			Natália N			Isabel Rodrigues IR													
Jorge Tempera JT			Pedro Conde PC			Lurdes Fonseca LF													
Desporto Escolar																			
12,15,18,21	E1	E2	G	12,15,18,21	E1	E2	G	12,15,18,21	E1	E2	G	12,15,18,21	E1	E2	G				
13,16,19,22	E2	G	E1	13,16,19,22	E2	G	E1	13,16,19,22	E2	G	E1	13,16,19,22	E2	G	E1				
14,17,20	G	E1	E2	14,17,20	G	E1	E2	14,17,20	G	E1	E2	14,17,20	G	E1	1				
SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
08:15			9A	08:15				08:15				08:15		8D		08:15			
09:00				09:00				09:00				09:00				09:00			
10:05		5A		10:05			7F	10:05	6B			10:05				10:05	6B		
10:50		5A		10:50			7F	10:50				10:50		5A		10:50	6B		
11:45				11:45				11:45				11:45		9A		11:45			
12:30				12:30				12:30				12:30		9A		12:30		7F	
13:40		8D		13:40				13:40				13:40				13:40			
14:25		8D		14:25				14:00	Desporto Escolar			14:25				14:25			
15:20				15:20				às					15:20				15:20		
16:05				16:05				16:50				16:05				16:05			
E1-Campos Andebol + Voleibol E2-Campo Basquetebol + Pista Atletismo. Nos dias com chuva entra o E1 para o Pavilhão																			

Turma 5ºA

Auscultação aos professores e observação das aulas

Após uma conversa com a professora Lurdes Fonseca, professora desta turma, tentei perceber os grupos que sejam formados para a prática da EF, os alunos com mais competências, os alunos com potenciais questões de comportamentos desviantes, o tipo de aulas que a professora costuma lecionar e as matérias a abordar na semana em questão.

Desta forma deu para perceber que as aulas para esta turma são aulas em que apenas são lecionadas as competências básicas de cada matéria, bem como ainda alguns jogos pré-desportivos como o jogo do mata ou o jogo da boa ao capitão. A turma é constituída por 21 alunos sendo que 14 são raparigas e 7 são rapazes. A divisão da turma surge apenas na divisão entre o grupo dos rapazes e o grupo das raparigas, no entanto a turma trabalha preferencialmente de forma massiva. É necessário ter em atenção a aluna com NEE, J, que por vezes não entende o que lhe é pedido e sofre por vezes de alguma indiferença e gozo por parte dos colegas.

Ao nível das matérias a abordar ao longo desta semana, segundo o planeamento da professora LF, e tendo em conta o roulement, serão a Corrida de Estafetas, Salto em Comprimento e Basquetebol. Quanto aos objetivos para as matérias, para esta turma são muito simples, no sentido de aquisição de competências básicas dentro destas matérias.

No que concerne à observação das aulas, nesta turma não foi possível observar, uma vez que devido às condições climáticas não se realizaram as respetivas aulas práticas. No entanto já tenho conhecimento de alguns alunos através da presença dos mesmos no núcleo de desporto escolar.

Mini unidade de Ensino				
Parte da aula	Matérias	Situações de Apz	Objetivos Específicos	Estratégias de Ensino
Aquecimento		- Jogo dos passes;	- Turma dividida em duas equipas; - Cada equipa tentar fazer 7 passes o mais rápido possível. - A primeira equipa a completar os 7 passes ganha.	<p>Grupos: A turma trabalha de forma massiva. Somente na abordagem ao Salto em Comprimento a turma vai ser dividida entre os rapazes e raparigas.</p> <p>Material, Montagem e arrumação: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos. As aulas terão os seguintes materiais: - Bolas de Basquetebol; - Fitas; - Pinos,</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando</p>
		- Jogo de formação de grupos	- Todos os alunos a correr num espaço limitado; - Ao assobio digo um número e os alunos formam grupos com esses números.	
Parte Fundamental	Salto em Comprimento	- Numa fila: - Um aluno de cada vez efetua o salto para a caixa de areia.	- Chamada a um pé; - Fase do voo com o corpo em extensão; - Chegada a pés juntos juntando os MI com os MS.	
	Basquetebol	- <u>Situação de pares:</u> - Passe e receção - Passe de peito - Passe picado	- Passe feito com as duas mãos; - Receção é feita com as duas mãos; - Passe direcionado para o peito do colega. - 10 Lançamentos com impulsão de uma mão	
Retorno à Calma		- Alongamento dos membros inferiores, superiores e tronco, com especial atenção ao grupo dos músculos mais utilizado ao longo da aula.		
Aptidão Física	Força	- Séries de 15, e 20 Abdominais - Séries de 5 e 10 Flexões - Séries de 10'' e 15'' na posição de prancha, com intervalo de 15''.	Desenvolvimento da capacidade de força	

Turma 6ºB

Auscultação aos professores e observação das aulas

Esta é a turma do professor Carlos Gomes e através de uma conversa com o mesmo, fui informado que esta é uma turma acessível e com alunos que são bons a EF. Em relação à divisão dos grupos, esta turma trabalha preferencialmente de forma massiva, no entanto em certas matérias a turma é dividida em dois grupos, o grupo das raparigas e o grupo dos rapazes. Este facto foi observado ao longo da semana antecedente à semana em que realizarei a semana a tempo inteiro. A turma é constituída por 20 alunos sendo que 11 são rapazes e 9 são raparigas. Foram destacados pelo professor e pela minha observação os alunos A, G, L e L pela positiva, visto que são alunos esforçados e com bastantes competências para a prática da EF pelo contrário a aluna M é uma aluna com excesso de peso, pelo que não tem apetência para a prática da EF.

As matérias a lecionar serão o Corrida de Estafetas, a Salto em Comprimento e Andebol, sendo que a aula de 4ª feira será no Ginásio e a de 6ª feira será no Espaço 2. Mais uma vez, e tendo em conta que é uma turma de 2º Ciclo, os objetivos para cada matéria serão muito simples, abordando competências básicas e iniciais das matérias a abordar.

Através da observação das aulas desta turma, é possível também dizer que é uma turma um pouco agitada e na qual é necessário uma explicação curta concisa, de modo a terem um tempo elevado de prática motora. É também de elevada importância a demonstração para que os alunos tenham uma melhor perceção dos critérios de êxito e dos objetivos dos diversos objetivos.

Mini unidade de Ensino				
Parte da aula	Matérias	Situações de Apz	Objetivos Específicos	Estratégias de Ensino
Aquecimento		- Jogo dos passes;	Turma dividida em duas equipas; Cada equipa tenta fazer 10 passes o mais rápido possível. A primeira equipa a completar os 10 passes ganha.	Grupos: A turma trabalha de forma massiva. Somente na abordagem ao Salto em Altura a turma vai ser dividida entre os rapazes e raparigas. Material, Montagem e arrumação: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos. As aulas terão os seguintes materiais: - Testemunhos; - Bolas de Andebol; - Fitas; - Pinos. Estilo de ensino: Tarefa e comando
		- Bola da apanhada	Dois alunos tentam apanhar o máximo de colegas, formando uma "serpente". Quem tiver mais colegas ganha.	
Parte Fundamental	Andebol	- <u>Situação de pares:</u> - Passe e receção - Passe de ombro - Passe picado - <u>Progressão no terreno em situação de 2x0</u>	- Passe feito com uma mão; - Receção é feita com as duas mãos; - Passe direcionado para o peito do colega. - Progressão no terreno 2x0	
	Corrida de Estafetas	- Duas filas: - Um aluno parte do início; - Um aluno recebe o testemunho na zona de transmissão	- Fazer a transmissão do testemunho na zona de transmissão aproveitando a zona de balanço; - Transmissão com técnica em Vela	
	Salto em Comprimento	- Numa fila: - Um aluno de cada vez efetua o salto para a caixa de areia.	- Chamada a um pé; - Fase do voo com o corpo em extensão; - Chegada a pés juntos juntando os MI com os MS.	
Retorno à Calma		- Alongamento dos membros inferiores, superiores e tronco, com especial atenção ao grupo dos músculos mais utilizado ao longo da aula.		
Aptidão Física	Força	- Séries de 15, e 25 Abdominais - Séries de 5 e 10 Flexões - Séries de 10'' e 15'' na posição de prancha, com intervalo de 15''.	Desenvolvimento da capacidade de força	

Turma 7ºF

Auscultação aos professores e observação das aulas

Esta é uma turma constituída por 16 alunos, sendo que 9 são rapazes e 7 são raparigas. Para esta turma a abordagem foi diferente, uma vez que a professora Isabel Rodrigues deu a informação de todas as suas turmas, para que em núcleo decidíssemos quais as turmas que se encaixavam melhor no nosso horário. Desta forma escolhi o 7ºF uma vez que é uma turma PCA, e teria sempre de escolher uma turma deste tipo. Estas turmas são turmas nas quais estão presentes alunos com um elevado número de retenções e têm como objetivo proporcionar aos seus alunos oportunidades de um percurso escolar à sua medida.

Assim sendo esta é uma turma agitada, e é necessário ter em atenção o aluno Agostinho. No geral a turma acata o que lhes é pedido, contudo são alunos conversadores, particularmente os alunos S e M. As raparigas não são muito assíduas às aulas, visto que ao longo do 1º período raramente fizeram as aulas. No entanto há duas raparigas que são excelentes alunas em EF. É de referi ainda que será muito importante o reforço positivo, mais do que feedbacks diretivos. Apesar de serem trabalhadores, têm uma grande dificuldade de compreensão para situações mais complexas.

No que concerne às matérias a serem lecionadas, estarão inseridas nos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente o Voleibol, Andebol e Futebol, em que os objetivos passarão pela aquisição de competências para o desenvolvimento das matérias. Quanto aos objetivos, serão estabelecidos já tendo em conta que as competências básicas já se encontram adquiridas, pelo que os objetivos serão mais centradas nas habilidades táticas mas também técnicas.

Particularmente nesta turma, devido à realização do Corta-Mato do Distrito no dia 29 de Janeiro, a aula será realizada no dia 4 de Fevereiro.

No que concerne à observação das aulas desta turma, a mesma não aconteceu devido às condições climáticas, no entanto esta foi uma turma a qual já observei uma aula no 1º Período. Desta forma permitiu-me observar que é uma turma um pouco agitada e também um pouco fracas ao nível do raciocínio pelo que ao nível da instrução inicial deverá ser curta e concisa.

Mini unidade de Ensino				
Parte da aula	Matérias	Situações de Apz	Objetivos Específicos	Estratégias de Ensino
Aquecimento		- Futebol Humano	Turma dividida em duas equipas; Cada equipa tentar fazer 10 passes o mais rápido possível. A primeira equipa a completar os 7 passes ganha.	Grupos: Divisão da turma por grupos de nível. Material, Montagem e arrumação: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos. As aulas terão os seguintes materiais: - Bolas de Basquetebol; - Bolas de Voleibol; - Bolas de Andebol; - Fitas; - Pinos,
		- Jogo da Serpente	Dois alunos tentam apanhar o máximo de colegas, formando uma "serpente". Quem tiver mais colegas ganha.	
Parte Fundamental	Basquetebol	- <u>Situação de pares:</u> - Passe e receção - Passe de peito - Passe picado - Lançamentos na passada a entrar pelo lado direito da tabela, e posteriormente pelo lado esquerdo.	- Passe feito com as duas mãos; - Receção é feita com as duas mãos; - Passe direcionado para o peito do colega. - Passagem pelos cestos a fazer lançamento na passada, utilizado de forma correta os apoios.	Estilo de ensino: Tarefa e comando
	Voleibol	- 1x1 em cooperação - 2x2 com deslocamentos - 3x3 com 1 distribuidor e 2 rematadores	- Toque de dedos com a bola a ser batida acima da cabeça, para cima e para a frente; - Flexão/extensão dos membros superiores: - Manchete, com os MS em extensão; - Tocar a bola com os antebraços.	
	Andebol	- <u>Situação de pares:</u> - Passe e receção - Passe de ombro - Passe picado - <u>Progressão no terreno em situação de 2x0</u>	- Passe feito com uma mão; - Receção é feita a duas mãos; - Passe direcionado para o peito do colega e acima da cabeça; - Passagem pelos cestos a fazer lançamento na passada, utilizado de forma correta os apoios.	
Retorno à Calma		- Alongamento dos membros inferiores, superiores e tronco, com especial atenção ao grupo dos músculos mais utilizado ao longo da aula.		
Aptidão Física	Força	- Séries de 25, e 35 Abdominais - Séries de 10 e 15 Flexões - Séries de 15'', 20'' e 25'' na posição de prancha, com intervalo de 10''.	Desenvolvimento da capacidade de força	

Turma 8ºD

Auscultação aos professores e observação das aulas

Esta é a minha turma, é caracterizada por ter alunos muito bons a EF, muito empenhados ao longo da aula, contudo esse empenho tem que ser motivado para ter uma boa frequência e para que dure toda a aula. Esta turma tem 17 alunos sendo que tem 11 rapazes e 6 raparigas.

Nesta semana, a aula estava programada ser realizada no Ginásio, contudo o mesmo está inutilizado devido a danos no telhado, por isso a aula será feita no exterior e as matérias a lecionar serão Andebol, o Voleibol e a Corrida de Estafetas. Estas matérias terão como objetivo desenvolver competências lecionadas até ao momento no sentido de se poder desenvolver jogos formais nas respetivas matérias.

Os dados retirados pela minha lecionação das aulas a esta turma são de que os alunos J, M, C, K e K são os alunos com mais competências na EF, realizando a maioria das matérias sem grandes dificuldades. Pelo contrário os alunos, H, T e em algumas matérias o D, são os alunos com mais dificuldades na prática da EF.

Mini unidade de Ensino				
Parte da aula	Matérias	Situações de Apz	Objetivos Específicos	Estratégias de Ensino
	Aquecimento	- Futebol Humano;	- Turma dividida em duas equipas; - Cada equipa tentar marcar o máximo de golos possíveis; - Os golos marcam-se com a entrada de um aluno na baliza.	Grupos: Divisão da turma por grupos de nível. Material, Montagem e arrumação: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos. As aulas terão os seguintes materiais: - Bolas de Andebol; - Pinos; - Fitas; Estilo de ensino: Tarefa, comando e recíproco.
		- Jogo da Serpente	- Dois alunos tentam apanhar o máximo de colegas, formando uma "serpente". Quem tiver mais colegas ganha.	
Parte Fundamental	Corrida de Estafetas	- Duas filas: - Um aluno parte do início; - Um aluno recebe o testemunho na zona de transmissão	- Fazer a transmissão do testemunho na zona de transmissão aproveitando a zona de balanço; - Transmissão com técnica em Vela	
	Salto em Comprimento	- Numa fila: - O aluno efetua uma corrida entre 6 a 8 passadas; - O aluno efetua o salto para a caixa de areia na zona de chamada delimitada;	- Chamada a um pé; - Fase do voo com o corpo em extensão; - Chegada a pés juntos juntando os MI com os MS.	
	Andebol	- Passe e receção - Passe de Ombro - Passe Picado - Situação de 1x0 e 2x0	- Passe feito com uma mão; - Receção é feita a duas mãos; - Passe direcionado para o peito do colega e acima da cabeça; - Passagem pelos cestos a fazer lançamento na passada, utilizado de forma correta os apoios.	
Retorno à Calma		- Alongamento dos membros inferiores, superiores e tronco, com especial atenção ao grupo dos músculos mais utilizado ao longo da aula.		
Aptidão Física	Força	- Séries de 25, e 35 Abdominais - Séries de 10 e 15 Flexões - Séries de 15'', 20'' e 25'' na posição de prancha, com intervalo de 10''.	Desenvolvimento da capacidade de força	

Turma 9ºA

Auscultação aos professores e observação das aulas

Esta turma é constituída por 26 alunos, sendo que 15 são raparigas e 11 são rapazes. Nesta turma estão presentes os melhores alunos da escola neste ano de escolaridade, pelo que existem alunos com algumas competências para a lecionação da EF, contudo a maioria deles não tem um bom desenvolvimento motor bem como não tem muitas capacidades ao nível de determinadas matérias.

Para esta turma será lecionado matérias do grupo dos Jogos Desportivos Coletivos, sendo eles o Futebol e o Voleibol, uma vez que o espaço para a prática irá ser o Espaço 1.

No que concerne a observação das aulas nesta turma, apenas foi possível observar uma aula, devido às condições climatéricas que fizeram com que as aulas fossem feitas na Ludoteca. Ainda assim na aula por mim observada foi possível verificar que é uma turma na generalidade é uma turma com algumas competências para a prática da EF. Sendo de destacar os alunos B, G, J, M, M e T, uma vez que segundo a indicação da professora são os alunos com mais competências ao nível das matérias a serem lecionadas.

Mini unidade de Ensino				
Parte da aula	Matérias	Situações de Apz	Objetivos Específicos	Estratégias de Ensino
Aquecimento		- Futebol Humano;	- Turma dividida em duas equipas; - Cada equipa tentar marcar o máximo de golos possíveis; - Os golos marcam-se com a entrada de um aluno na baliza.	Grupos: Divisão da turma por grupos de nível. Material, Montagem e arrumação: O material da aula será montado pelo professor com a ajuda dos alunos. Quanto a desmontagem do material será feita pelos alunos. As aulas terão os seguintes materiais: - Bolas de Futebol; - Bolas de Voleibol - Fitas; - Pinos; Estilo de ensino: Tarefa, comando.
		- Assalto ao castelo	- Turma dividida em duas equipas; - Cada equipa tentar apanhar a bola que se encontra na baliza dos adversários e traze-la para o seu campo. - Quem o fizer ganha o jogo.	
Parte Fundamental	Futebol	- Frente a frente fazem passe e receção - Cada um com uma bola efetua habilidades como o drible e fintas - Situação de progressão de 2x1	- Passes com a parte interior do pé e receção com a sola do pé; - Contorno de pinos com a bola com os dois pés. - Superioridade numérica com o portador da bola sempre com uma linha de passe.	
	Voleibol	- 1x1 em cooperação - 2x2 com deslocamentos - Para o grupo com melhores capacidades fazem 3x3 com 1 distribuidor e 2 rematadores	- Toque de dedos com a bola a ser batida acima da cabeça, para cima e para a frente; - Flexão/extensão dos membros superiores: - Manchete, com os MS em extensão; - Tocar a bola com os antebraços.	
Retorno à Calma		- Alongamento dos membros inferiores, superiores e tronco, com especial atenção ao grupo dos músculos mais utilizado ao longo da aula.		
Aptidão Física	Resistência	- Circuito de resistência (Quadrado)	1- Corrida normal; 2- Saltos, multisaltos, skipings e agachamentos; 3- Corrida normal; 4- Velocidade 70% a 80% máxima.	

Objetivos de formação

A experiência desta semana, terá como principal objetivo fazer os estagiários passar pela prática de uma semana com o horário completo (aproximadamente 20h), para que possamos melhorar o nosso ensino e experienciar novas turmas em ciclos diferentes.

No que concerne à elaboração do presente projeto, terá como objetivo a interação entre pares, neste caso com os outros professores do grupo de Educação Física, conhecendo os seus métodos de ensino bem como os seus pensamentos sobre a lecionação e planeamento da disciplina. Quanto aos alunos, o objetivo passará pela relação com o maior número de alunos de diversas idades, experienciando assim a condução de ensino, abordagem às matérias nos diferentes ciclos de ensino, bem como as progressões e organização da aula inerentes aos mesmos.

Desta forma, e devido à falta de bases em alguns dos níveis de ensino aos quais vamos lecionar pela primeira vez uma determinada matéria, dar-nos-á uma noção do que é ensinar a um aluno algo de novo, partindo do mais básico. Para isso, e tal como já foi referido, é nosso dever criar situações de aprendizagens adequadas e progressões que permitam a aquisição de competências base dos alunos. Ainda é necessário, principalmente no 2º Ciclo, criar situações que permitam aos alunos terem experiências positivas e motivantes, com o objetivo de desenvolver o gosto pela prática da disciplina, problema que se encontra na minha turma por exemplo. Este é um ponto de bastante importância, pois estas experiências marcarão os alunos para a sua vida futura, tanto para a escola na EF como na vida de adulto, através de um estilo de vida ativo.

Por último, terei sempre em linha de conta garantir um clima de motivação e de empenho ao longo das aulas, através de uma lecionação segura, metódica, regulando o processo ensino aprendizagem adequado a cada turma e ao seu nível de ensino.