

Agrupamento de Escolas de Alfovelos
Escola Básica 2,3 de Alfovelos

Projeto Semana a Tempo Inteiro



Orientador de Faculdade
Professor Luís Fernandes

Orientador de Escola
Professor Pedro Conde

Professora Estagiária
Ana Margarida Fonseca



Índice

Introdução.....	3
Horário de 20h.....	4
Turma 5ºB.....	5
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	5
Miniunidades de ensino – 5ºB.....	6
Turma 6ºC	7
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	7
Miniunidade de ensino – 6ºC	8
Turma 7ºA.....	9
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	9
Miniunidades de ensino – 7ºA.....	10
Turma 7ºE.....	11
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	11
Turma 8ºA.....	12
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	12
Miniunidades de ensino – 8ºA.....	13
Turma 9ºAE	14
Auscultação aos professores/ Observação das aulas.....	14
Miniunidades de ensino – 9ºEA.....	15
Objetivos de Formação.....	16

Introdução

O projeto de Semana a Tempo Inteiro consiste em vivenciar a experiência de ser professor com horário completo. Durante uma semana, o professor estagiário poderá experienciar um horário de vinte horas letivas. Este projeto surge no âmbito das atividades a desenvolver na área 1 do estágio pedagógico – organização e gestão do ensino e da aprendizagem – mais especificamente na componente da condução do ensino nas aulas de Educação Física (EF).

No horário da semana a tempo inteiro estão contempladas as horas das aulas da turma que o estagiário acompanha desde o início do ano, do acompanhamento da direção de turma do 7ºE em coadjuvação com a professora X, do núcleo de desporto escolar de basquetebol em coadjuvação com a professora X, as horas de reunião do núcleo, assim como as horas de lecionação a mais cinco turmas do segundo e terceiro ciclos de ensino pertencentes a outros professores do grupo disciplinar de EF. A preparação desta atividade decorreu através de um período auscultação dos professores responsáveis pelas diferentes turmas, tendo em vista o planeamento de cada sessão de ensino.

A aplicação do projeto decorrerá na semana 17 do calendário escolar, correspondendo aos dias 4-8 de fevereiro. As turmas selecionadas para a lecionação são o 5ºB do professor X, o 6ºC da professora X, o 7ºA do professor X, o 7ºE, também do professor X (turma que venho a acompanhar deste o início do ano), o 8ºA da professora X e por fim, o 9ºEA da X.

Como se pode verificar pelas turmas escolhidas, foram selecionadas turmas de todos os anos do segundo e terceiro ciclo de escolaridade, permitindo o contacto com várias idades, com as quais ainda não tive oportunidade de interagir. Foi selecionada uma outra turma do 7ºano, uma vez que esta turma apresenta características muito diferentes das do 7ºE (que leciono habitualmente), e com as quais gostaria trabalhar. Também foi selecionada uma turma de cursos profissionalizantes 9ºEA, apresentando também características muito particulares.

Este projeto inicia-se com a apresentação do horário da semana a tempo inteiro. Seguidamente são apresentadas as informações de cada turma

recolhidas através de conversas com os professores responsáveis por cada turma e através de observação das aulas, sendo posteriormente apresentada o planeamento para cada turma nessa semana. Por fim, são apresentados os objetivos que pretendo alcançar com esta semana.

Horário de 20h

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:15 - 09:00	7ºA – E1	7ºE – E1			
09:00 - 09:45				7ºA – E1	
10:05 - 10:50				5ºB - G	9ºAE – E2
10:50 - 11:35			8ºA – E2		9ºAE – E2
11:45 - 12:30	8ºA – E2			7ºE – E1	6ºC – E1
12:30 - 13:15		5ºB – G	6ºC – E1		6ºC – E1
13:40 - 14:25		DT	DT		
14:25 - 15:10			Desporto Escolar 14:00 - 15:30		
15:10 - 15:30					

Turma Prof. X

Turma Prof. X

Desp. Escolar

Turma Prof. X

Turma Prof. X

Horário de direção de
turma

Turma Prof. X

Minha Turma

Turma 5ºB

Auscultação aos professores/ Observação das aulas


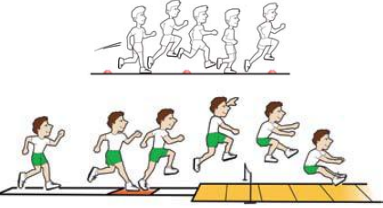
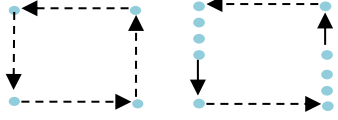
A turma do 5ºB pertence ao professor X. É uma turma constituída por 20 alunos, 10 rapazes e 10 raparigas.

A nível comportamental, a turma apresenta poucos momentos de comportamentos fora da tarefa e demonstra, no geral, ser bastante empenhada. O professor tem de estar constantemente a vigiar as atividades, sendo que os alunos ainda não apresentam grande nível de autonomia. Alguns alunos, devido às suas características morfológicas, demonstram algumas dificuldades mas no geral a turma tem um desempenho razoável. Segundo o professor X, os alunos podem agrupar-se em três níveis. Num nível superior está o X. No grupo intermédio encontra-se o X. Por último, existe um grupo de alunos que apresenta algumas dificuldades a nível motor devido, na maioria dos alunos, à sua constituição física, tais como X (aluno pouquíssimo empenhado), o X.

Pelo que pude observar das aulas, o professor começa com um pequeno aquecimento de corrida continua e mobilização articular, seguida de um jogo pré-desportivo. Na parte fundamental realiza percursos de aptidão física onde combina as várias capacidades físicas. Depois realiza exercícios com organização massiva. No final volta a reunir todos os alunos à sua volta para realizar o retorno à calma.

As matérias que o professor me indicou para serem lecionadas na semana a tempo inteiro são: o salto em comprimento e o futebol.

Miniunidades de ensino – 5ºB

Miniunidade de ensino – 5ºB					
Situação de aprendizagem					
Parte de aula	Matérias	Situações de aprendizagem	Organização Visual - Desenho	Objetivos Específicos	Estratégias e medidas organizativas
Aquecimento		Corrida contínua Mobilização articular Jogo dos grupos			<p>Grupos: Massivo ou divisão por grupos mistos.</p> <p>Material, montagem e arrumação do material: A professora escolhe os alunos que arrumam e montam o material. Os outros aguardam juntos.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando.</p>
Parte fundamental	Jogos	Jogo do mata.		Passe Recepção Desmarcação Cooperação	
	Salto em comprimento	1- Skipping, chamada a 1 pé, e impulsão por cima do pinos. 2- Um passo de balanço e salto para a caixa, por cima da barreira. 3- 3 apoios e salta por cima da barreira para a caixa de areia. 4- Realiza 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.	
	Futebol	1- Os alunos executam recepção e passe. 2- Os alunos realizam um circuito: condução de bola, slalom, passe, recepção. 3- Os alunos executam jogo 5x5.		- Passe e recepção. - Desmarcação.	
Retorno à calma		Alongamentos			
Aptidão física	Estafetas	a. Em vaga: Corrida, contorna o quadrado por fora, saltos a pés juntos e volta para a fila.		- Força inferior; - Velocidade - Agilidade	
Conhecimentos	(Plano B)	Craque de Educação Física			

Turma 6°C

Auscultação aos professores/ Observação das aulas

O 6°C é lecionado pela professora X. É uma turma constituída por 22 alunos, de entre os quais 11 são rapazes e 11 são raparigas.

A professora alega que no geral a turma apresenta um desempenho razoável na disciplina de Educação Física, porém apresentando por vezes alguns comportamentos desadequados, devido ao comportamento ligeiramente agitado dos alunos.

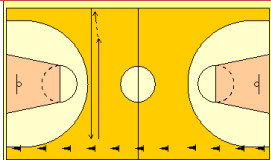
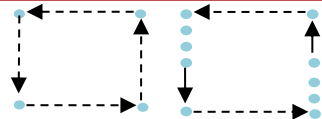
Relativamente à diferenciação de níveis, a professora indicou a existência de 3 grupos de desempenho. O grupo com um bom desempenho é constituído pelos alunos X. O grupo de alunos com maiores dificuldades é constituído pela X. Os restantes alunos situam-se num nível intermédio, apresentando algumas dificuldades mas num nível superior ao do último grupo descrito.

Como já foi escrito, a turma é um pouco agitada e necessita de constantes feedbacks especialmente para aqueles alunos que apresentam maiores dificuldades. Os alunos que geralmente costumam gerar mais comportamentos desviantes são a X. A professora aconselhou, para evitar agitação nos exercícios, separa o X em diferentes grupos.

A professora X deu-me a liberdade para escolher as matérias a lecionar nessa semana, respeitando as valências do espaço que irei ocupar (E2). Deste modo, irei abordar o basquetebol e o futebol.

Através do que pude observar das aulas a que assisti, a professora separa a turma por géneros, quando trabalha matérias coletivas e mistura os rapazes e raparigas quando leciona matérias individuais.

Miniunidade de ensino – 6°C

Miniunidade de ensino – 6°C						
Situação de aprendizagem						
Parte de aula	Matérias	Situações de aprendizagem	Organização Visual - Desenho	Objetivos Específicos	Estratégias e medidas organizativas	
Aquecimento		Corrida contínua Mobilização articular Jogo da apanhada				
Parte fundamental	Jogos	Jogo da apanhada. Quem foi apanhado só volta a jogar se alguém lhe passar a bola. Jogo bola na linha (min. 10 passes).		Mudanças de direção Desmarcação Passe; Recepção	<p>Grupos: Massivo ou divisão por grupos mistos.</p> <p>Material, montagem e arrumação do material: A professora escolhe os alunos que arrumam e montam o material. Os outros aguardam juntos.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando</p>	
	Basquetebol	<ol style="list-style-type: none"> Os alunos realizam drible de progressão com a mão direita e esquerda, contornam o pino, voltam e passam a bola ao colega. Os alunos realizam drible de uma mão para a outra até ao pino. 2 a 2 realizam passe e recepção e lançamento ao cesto. Frente a frente, os alunos realizam passe picado, passe de peito e passe de ombro. Jogo 3x3. 		<ul style="list-style-type: none"> - Passe (picado e de peito); - Recepção a 2 mãos; 		
	Futebol	<ol style="list-style-type: none"> Jogo da rabiá. Os alunos executam recepção e passe. Os alunos realizam um circuito: condução de bola, slalom, passe, recepção. Os alunos realizam jogo 3x3. 		<ul style="list-style-type: none"> - Passe e recepção. - Desmarcação. 		
Retorno à calma		Alongamentos				
Aptidão física	Circuito	a. Os alunos realizam um circuito: no comprimento do campo estão dispostos arcos no qual os alunos realizaram exercícios variados (skipping, saltos a um pé, saltos a pés juntos), na largura os alunos vão a correr devagar e os alunos com maiores dificuldades andam.		<ul style="list-style-type: none"> - Força inferior; - Velocidade - Agilidade 		
	Estafetas	b. Estafetas: Corrida, contorna o quadrado, saltos a pés juntos e volta para a fila.				
Conhecimentos	(Plano B)	Craque de Educação Física.				

Turma 7ºA

Auscultação aos professores/ Observação das aulas

A turma do 7ºA pertence ao professor X. Esta turma é constituída por 24 alunos, sendo 11 rapazes e 13 raparigas.




O 7ºA é caracterizado por ser uma turma muito empenhada, onde os alunos não apresentam comportamentos de desvio. Segundo o professor X, os alunos são muito cooperantes, mesmo aqueles que têm mais dificuldades, apresentando um bom nível de autonomia nas tarefas propostas.

O professor responsável pela turma indicou a existência de 3 grupos de nível relativamente aos desempenhos dos alunos na disciplina de Educação Física. No primeiro grupo encontram-se os alunos que apresentam um bom desempenho, sendo constituído pelos alunos X (porém os últimos dois apresentam um nível ligeiramente inferior ao restante grupo). Num segundo grupo estão as alunas X. Por fim, o terceiro grupo é constituído pelos alunos X e estes alunos apresentam algumas dificuldades de desempenho nas diferentes matérias.

As matérias que irei lecionar, de acordo com a indicação do professor X serão o futebol, o andebol e a corrida de barreiras, uma vez que ocuparei o espaço E1 nessa semana.

Do que pude constatar das aulas observadas, o professor tem por hábito realizar um breve aquecimento com corrida contínua, seguida de mobilização articular. Posteriormente realiza percursos de aptidão física onde combina exercícios de força, agilidade e velocidade. Depois, distribui os alunos por dois ou três grupos, onde no geral separa rapazes e raparigas. No final reúne os alunos, procede ao retorno à calma, aproveitando para realizar um breve balanço da aula. Também observei que os alunos X estão constantemente a competir entre si, o que por vezes gera alguns desentendimentos, mas regra geral não perturbam os restantes colegas.

Miniunidades de ensino – 7ºA

Miniunidade de ensino					
Situação de aprendizagem					
Parte de aula	Matérias	Situações de aprendizagem	Organização Visual - Desenho	Objetivos Específicos	Estratégias e medidas organizativas
Aquecimento		Corrida contínua Mobilização articular Jogo da apanhada com bola.			Grupos: Massivo ou divisão por grupos de nível. Material, montagem e arrumação do material: A professora escolhe os alunos que arrumam e montam o material. Os outros aguardam juntos. Estilo de ensino: Tarefa e comando
Parte fundamental	Futebol	1- Os alunos realizam um circuito: condução de bola, passe, recepção. 2- Os alunos realizam jogo 4x4.		- Passe e recepção. - Desmarcação.	
	Andebol	1- Os alunos realizam passes picados e de ombro frente a frente. 2- Situação de 3x2+GR 3- Situação de 4x4 (c/GR)		- Passe (picado e passe de ombro) - Desmarcação - Remate em suspensão	
	Barreiras	1- Ataca a barreira com extensão da perna de ataque 2- Executa a passagem na barreira treinando a perna de chamada. 3- Executa a transposição da barreira com 4 apoios entre cada barreira.		- Ataca a barreira com extensão da perna de ataque - Passa a barreira com trajetórias rasante	
Retorno à calma		Alongamentos			
Aptidão física	Estafetas	c. Estafetas: Corrida, no quadrado realizam corrida para a frente-diagonal, frente-diagonal, depois, saltos a pés juntos e volta para a fila.		- Força inferior; - Velocidade - Agilidade	
Conhecimentos	(Plano B)	Capacidades físicas.			

Turma 7ºE

Auscultação aos professores/ Observação das aulas

Esta é a turma que leciono desde o início do ano. A turma pertence ao professor X, e é constituída por 16 alunos, 13 rapazes e 3 raparigas. É uma turma com um desempenho razoável a EF, porém os alunos não são empenhados, apresentam muitos comportamentos desviantes e não conseguem trabalhar em autonomia na maioria das matérias. São pouco pontuais e alguns alunos apresentam problemas de assiduidade (X).

Nesta semana as matérias que serão abordadas serão as estipuladas no planeamento anual de turma, etapa e unidade de ensino. Desta forma lecionarei as matérias de futebol, basquetebol, corrida de estafetas.

Turma 8ºA

Auscultação aos professores/ Observação das aulas

A turma do 8ºA pertence à professora X. Esta turma é constituída por 19 alunos, de entre os quais 8 são do género feminino e 11 do género masculino.

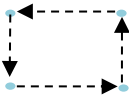
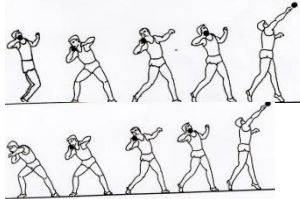
Esta turma apresenta um desempenho razoável a Educação Física e não apresenta grandes problemas de comportamento. Por vezes o aluno X provoca alguma instabilidade na turma, criando por vezes conflitos com os colegas.

Em termos de desempenho nesta disciplina, a professora identificou três grupos. Ao primeiro grupo pertencem os alunos que têm maior apetência para a disciplina sendo eles X. O segundo grupo é composto pelos alunos X. Estes alunos têm menos apetência para as diversas modalidades que o grupo anterior. Por fim, no último grupo surgem os alunos que revelam algumas dificuldades no geral a esta disciplina, e nele se encontram o X.

Pelo que pude constatar das aulas observadas, a professora costuma fazer um breve aquecimento, passando depois para a divisão da turma em 2 grupos mistos, optando por misturar os alunos com mais dificuldades com os alunos com mais apetências. Os alunos funcionam bem em autonomia, exceto a aluna X, que frequentemente se coloca mais afastada dos colegas para não realizar os exercícios, uma vez que apresenta bastantes dificuldades na execução destes. Por fim realiza um breve retorno à calma, liderado por ela.

Relativamente às matérias a lecionar nesta semana, a professora Natália sugeriu que abordasse o basquetebol, o futebol e o lançamento do peso, visto que ocuparei o espaço E2.

Miniunidades de ensino – 8ºA

Miniunidade de ensino					
Situação de aprendizagem					
Parte de aula	Matérias	Situações de aprendizagem	Organização Visual - Desenho	Objetivos Específicos	Estratégias e medidas organizativas
Aquecimento		Corrida contínua Mobilização articular Jogo ladrão de bolas			<p>Grupos: Massivo ou divisão por grupos de nível.</p> <p>Material, montagem e arrumação do material: A professora escolhe os alunos que arrumam e montam o material. Os outros aguardam juntos.</p> <p>Estilo de ensino: Tarefa e comando</p>
Parte fundamental	Futebol	1- Os alunos realizam um circuito: condução de bola, passe, receção. 2- Rabia 3- Os alunos realizam jogo 4x4.		- Passe e receção. - Desmarcação.	
	Basquetebol	1- Os alunos realizam passes de peito e picado frente a frente. 2- Percorre o campo executando lançamentos à medida que passa pelas tabelas. 3- Cross acabando com lançamento. 4- 3x3 em meio campo.		- Passe (picado e passe de peito) - Desmarcação - Técnica de Lançamento	
	Lançamento do peso	1- Executa o lançamento do peso de frente para a zona de queda. 2- Começar o movimento com os ombros virados na direção contrária ao lançamento.		- Rotação da anca - Cotovelo afastado do tronco	
Retorno à calma		Alongamentos			
Aptidão física	Estafetas	d. Estafetas: Corrida, contorna o quadrado, saltos a pés juntos, faz flexões na bancada e volta para a fila.		- Força - Velocidade - Agilidade	
Conhecimentos	(Plano B)	Capacidades Físicas			

Turma 9ºAE

Auscultação aos professores/ Observação das aulas

A turma do 9ºAC/EI – CEF é uma turma que reúne alunos de duas turmas de Cursos de Educação e Formação, sendo estas a turma de Eletricistas de Instalações (EI) e a turma de Acompanhante de Crianças (AC). Ao todo a turma apresenta 14 alunos, 11 são rapazes e 3 são raparigas.

Segundo a professora X, são alunos relativamente calmos, mas por vezes, é necessário colocar a ordem entre os rapazes. Em termos cognitivos estes alunos apresentam algumas dificuldades, desta forma os exercícios propostos têm de ser muito bem explicados e simples, também não aguentam muito tempo em cada modalidade, por isso é necessário realizar poucos exercícios em cada matéria. Os alunos que apresentam mais dificuldades são a X, que já foi considerada aluna NEE, a X que apresenta grandes limitações cognitivas a nível abstrato, e por fim o X que também apresenta muitas limitações.





A turma tem um líder, o X, e segundo a professora Isabel, para conquistar a turma é necessário conquistar este aluno. Em termos de assiduidade, o aluno X não tem aparecido muito nas aulas e a aluna X tem vindo a melhorar, frequentando mais vezes as aulas de Educação Física.

Relativamente à organização da turma, a professora opta por fazer atividades de forma massiva uma vez que a turma é pequena.

As matérias que a professora selecionou para serem abordadas esta semana são: corrida de velocidade, corrida de estafetas, lançamento do peso, basquetebol e salto em comprimento. Caso esteja a chover, e como nessa semana a turma ocupará o espaço E2, a professora sugeriu o visionamento de filmes alusivos às matérias de EF.

Não foi possível observar nenhuma aula desta turma uma vez que devido às condições climatéricas não se realizaram as respetivas aulas práticas dos dias 9 e 26 de janeiro e, no dia 1 de fevereiro não houve aula porque os alunos estavam numa visita de estudo.

Miniunidades de ensino – 9ºEA

Miniunidade de ensino					
Situação de aprendizagem					
Parte de aula	Matérias	Situações de aprendizagem	Organização Visual - Desenho	Objetivos Específicos	Estratégias e medidas organizativas
Aquecimento		Corrida contínua Mobilização articular Jogo bola na linha.			
Parte fundamental	Corrida de Velocidade	1- Realiza percursos com skipping alto. 2- Realiza um percurso com partida de 2 apoios. 3- Competição de velocidade.		- Acelera até à velocidade máxima (freq. de passada). - Inclinação do tronco à frente.	Grupos: Massivo ou divisão por géneros. Material, montagem e arrumação do material: A professora escolhe os alunos que arrumam e montam o material. Os outros aguardam juntos. Estilo de ensino: Tarefa e comando
	Corrida de estafetas	1- Em filas de 4 os alunos realizam a passagem do testemunho a correr devagar. 2- Os alunos 2 a 2 realizam uma corrida de estafetas com o tempo cronometrado.		- Transmite o testemunho na zona de transmissão sem desacelerar.	
	Basquetebol	1- 3 Filas executam passe até meio campo. Depois quem está no meio passa a defender e os outros 2 atacam. 2- 3x3 em meio campo.		- Passe e receção - Desmarcação	
	Salto em Comprimento	1- Executar a corrida de velocidade para ter noção de onde colocar a marca para a partida. 2- Executa salto em comprimento por cima da barreira. 3- Competição de salto em comprimento.		- “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre.	
	Lançamento do peso	1- Começar o movimento com os ombros virados na direção contrária ao lançamento 2- Realiza o lançamento completo (com fase de deslizamento) com apoio de um colega. 3- Competição de lançamento do peso.		- Rotação da anca - Cotovelo afastado do tronco	
Retorno à calma		Alongamentos			
Aptidão física	Estafetas	Velocidade		- Velocidade	
Conhecimentos	(Plano B)	Filmes alusivos as matérias a abordar.			

Objetivos de Formação

O principal objetivo desta semana, é de vivenciar a experiência de lecionar a mais do que uma turma, contactar com mais alunos e com diferentes ritmos de aprendizagem, tendo em conta as diferentes idades e capacidades. Para mim esta experiência também será importante, uma vez que eu nunca dei aulas a alunos do segundo ciclo e desta forma permite-me um primeiro contacto com esta população.

Será também enriquecedor o trabalho com os restantes colegas do grupo de EF, uma vez me permitirá observar os seus métodos de ensino e planeamento, tentando captar aqueles que me possibilitarão evoluir enquanto professora.

No que concerne ao contacto com os alunos, pretendo relacionar-me com diferentes tipos de populações e idades e com diversos tipos de capacidades, razão pela qual escolhi uma turma com alunos com maiores dificuldades de aprendizagem, e uma turma de excelência. Desta forma, pretendo experimentar os diferentes tipos de reações às matérias lecionadas, e as progressões/atividades propostas.

Quanto à qualidade de ensino, pretendo verificar se os alunos evoluem com as minhas situações de aprendizagem (para verificar se estão adequadas), se consigo realizar a instrução no menor tempo possível e se consigo manter um clima de aula positivo e de motivação. Pretendo desta forma, contactar também com alunos com comportamentos mais calmos e mais empenhados do que aqueles que a minha turma apresenta, para conseguir perceber se as minhas dificuldades na leção (maior frequência de feedback com qualidade, controlo da disciplina, clima de aula) se devem especialmente às características da minha turma ou se são dificuldades inerentes à minha falta de prática e de experiência.

Por fim, gostaria de transmitir aos alunos o gosto que tenho pela EF e suscitar a sua confiança em mim e no meu trabalho, enquanto profissional de educação.