

*Projeto de Formação Individual*

André Filipe Alves Costa

2011/2012

**Professora Orientadora:** Professora Doutora Eunice Lebre

**Professora Cooperante:** Professora Doutora Felismina Pereira

Índice

[**Introdução 3**](#_Toc308461486)

[**1 – O Estágio Profissional 4**](#_Toc308461487)

[**2 – As Minhas Pegadas 5**](#_Toc308461488)

[**3 – Caraterização do Contexto de Estágio 8**](#_Toc308461489)

[**4 – Expetativas Iniciais 10**](#_Toc308461490)

[**5 – Plano de Objetivos por Áreas de Desempenho 12**](#_Toc308461491)

[**Bibliografia 21**](#_Toc308461492)

## Introdução

 Após a longa maratona de formação e preparação na Licenciatura de Ciências do Desporto e no primeiro ano do Curso de 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o Estágio profissional surge como o culminar desse mesmo percurso.

 Com Projeto de Formação Individual (PFI), procuro construir um documento que ajude a estruturar e orientar toda a minha atividade enquanto Estudante Estagiário (EE). Este projeto está contemplado no Regulamento da Unidade de Estágio Profissional e enquadra-se na Área 4 de Desempenho – Desenvolvimento Profissional. O PFI procura também agir como um regulador e um auxílio para a elaboração do Relatório de Estágio Profissional (EP).

 Tal como Jacques Ardoino (s.d.) referiu, *“Não há empreendimento humano sem um projeto”*. Assim, o PFI não será mais que um projeto de carácter individual, que tem como ponto de partida a reflexão, a autoavaliaçãoque tenho do meu estado atual(conhecimentos, capacidades, atuações, dificuldades) confrontada com as exigências e objetivos do Estágio Profissional.

 Este PFI encontra-se estruturado em cinco pontos. O primeiro ponto consiste numa pequena reflexão acerca do que considero ser o Estágio Profissional e a sua importância na nossa formação. No segundo ponto procuro abrir o meu “livro de histórias” e fazer passar as pegadas mais marcantes do meu caminho até ao dia de hoje. Posteriormente enquadrarei o Estágio Profissional no contexto onde este se irá realizar, procurando caracterizar a escola e o seu meio envolvente. Com o objetivo de, no final do ano, realizar um balanço acerca do que consegui alcançar com o Estágio Profissional, é importante referenciar as expetativas iniciais, e este aspeto engloba-se no ponto quatro deste PFI. No quinto e último ponto, projetarei um plano de objetivos que procurarei alcançar ao longo do Estágio Profissional dentro das quatro áreas de desempenho: Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 e 3 – “Participação na Escola” e “Relações com a Comunidade”; Área 4 – “Desenvolvimento Profissional”.

## 1 – O Estágio Profissional

 Durante anos percorremos todas as peripécias de um percurso escolar encarnando o papel de alunos num sistema educativo nem sempre pronto para dar resposta às nossas necessidades. Após 16 anos como aluno, sendo 4 deles especificamente direcionados para a docência, chega finalmente a altura da passagem para professor. Na verdade, essa passagem não vai ser completa pois iremos incorrer na necessidade de assumir o papel de professor perante os alunos e todas as obrigações que o trabalho na escola traz, mas também seremos alunos perante a Faculdade, instituição responsável por esta fase da nossa formação enquanto futuros docentes, visando daqui a denominação de EE.

 Todos os saberes transmitidos ao longo da nossa formação serão requisitados para o eficiente cumprimento da nossa função ao longo do Estágio Profissional. Contudo, ao contrário do que muitos pensarão, a carreira de um professor não se cinge à mera transmissão de conhecimentos. Segundo Nóvoa (s.d.), *“os professores têm de se assumir como produtores da sua profissão”*, sendo então crucial uma formação contínua, pois estamos inseridos numa sociedade em mutação onde os conhecimentos estão em constante reformulação e da mesma forma que os alunos têm a obrigações, também têm o direito a uma formação de qualidade e cabe a cada professor estar preparado para responder a esse desafio.

 Com o EP surge a oportunidade de aprendermos e evoluirmos com os nossos erros, iniciando-se, com a ajuda tanto da Professora Cooperante como da Professora Orientadora, a construção da nossa identidade enquanto professores.

 Apesar das ideias que vingam no senso comum, o trabalho de um professor não passa apenas pela preparação e lecionação das aulas. Existe um grande trabalho de gestão e uma enorme burocracia com que os professores têm de lidar diariamente, e o Estágio Profissional vai ajudar a que conheça de perto todos os “movimentos” e responsabilidades de um professor.

## 2 – As Minhas Pegadas

 No dia 9 de Março de 1988 veio ao mundo uma pessoa que procura diariamente deixar a sua marca, seja no trabalho a desenvolver, seja na sociedade em que vivemos ou no planeta em que habitamos.

 Uma pessoa que desde cedo, por motivos de saúde, esteve ligado ao desporto. Por volta dos 3 anos de idade, foi-lhe diagnosticado asma bronquítica, pelo qual os médicos aconselharam aos seus pais que praticasse natação de forma a atenuar os efeitos da doença. O que no início começou por brincadeiras na água, com colchões e esparguetes, viria a tornar-se num conjunto de elementos técnicos que reproduziam uma harmonia perfeita entre o ar e a água. Contudo, e não sendo a vida feita apenas de coisas positivas, o medo compulsivo por passar para “a piscina grande” aos 5 anos, fez com que essa criança desistisse da natação. Foi, talvez, a primeira vez que tal sentimento impediu essa criança de prosseguir. Ainda assim, devido ao esforço dos seus pais que sempre se intentaram por lhe dar o melhor, uma nova etapa surgiu na sua vida, o futebol. Movido pela paixão onde aos domingos à tarde em pleno Estádio das Antas absorvia todas as ações dos seus ídolos Fernando Couto, Domingos, Jorge Costa, Vítor Baía, entre outros, essa criança decidiu que iria vingar no mundo do futebol para um dia ser como os seus ídolos. Contudo a vida pregou-lhe uma rasteira. Visto os campos de futebol para as camadas jovens serem de terra, os tão conhecidos pelados, e sendo amaldiçoado pela tal asma bronquítica, após um ano como “jogador” do Futebol Clube do Porto, teve de abdicar da modalidade.

 Este contratempo abriria, sem ele saber, portas a uma longa jornada numa modalidade que ele tão bem conhecia, a natação. Assim, aos 7 anos de idade a criança passou a ser atleta federado do Clube Fluvial Portuense. Na verdade, conjugado com os tão esperados jogos de futebol praticados nos intervalos das aulas, os treinos diários eram os melhores momentos do dia dessa criança. Sendo, desde sempre, uma criança bastante sociável, fez alguns conhecidos, bastantes colegas e poucos mas bons amigos na natação. Com o passar dos anos, os laços de amizade fortalecidos e o gosto pela modalidade a aumentar, fez com que essa criança decidisse que era mesmo na natação que queria vingar. Então, apesar do esforço do seu pai eu levá-lo aos treinos às 6:30 da manhã, o já jovem, começou a encarar o desporto não só como um gosto e um hobbie, mas como um objetivo de vida. Sem dúvida nenhuma, a grande responsabilidade que advinha dos seus compromissos com a natação, trespassava para a escola onde sempre obteve bons resultados. Mais, as suas obrigações enquanto atleta e aluno, ajudaram-lhe a desenvolver princípios que ainda hoje os mantém. Para esse jovem, a responsabilidade, a pontualidade, a assiduidade, a integridade enquanto pessoa, entre outros, passaram a ser mais do que meras palavras. Mas muito do que esse jovem adolescente aprendeu enquanto nadador deve-se a duas pessoas, Manuel Clemente e António Florim. Mais do que as suas capacidades enquanto treinadores, as qualidades pessoais que possuíam e possuem ajudaram-no a construir muito do que hoje é como pessoa. As suas capacidades enquanto treinadores/professores fizeram despertar no jovem o desejo por também no futuro desempenhar essas funções, ajudar outras crianças a evoluírem enquanto desportistas e sobretudo como pessoas. E que melhor profissão para conjugar o melhor dos dois mundos, deporto e educação, do que professor de Educação Física?

 Chegaram os pré-requisitos e a tão desejada entrada para a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, então conhecida por FCDEF. Todo o entusiasmo rapidamente se transformou em azáfama devido à elevada carga de trabalho, o que acabou por condenar o seu futuro na natação. Era impossível conjugar os treinos bidiários com as aulas na faculdade e após vários dias de reflexão e muita angústia, o jovem decidiu abandonar a natação. A principal razão encontrada era aquela pela qual a sua vida sempre se regeu e continua a reger: se é para fazer algo, então é para fazer bem feito, a 100%. Ainda assim, aos sábados de manhã começou a dar treinos numa escola de futebol, algo que se prolonga até aos dias de hoje e que sem dúvida lhe forneceu e continua a fornecer uma inegável bagagem de experiência e de preparação para o seu sonho de professor. A ansiedade e nervosismo de estar perante uma turma de crianças desejosas de “devorar” a bola e que “desligam o interruptor” quando o treino está interrompido, foi desvanecendo treino a treino ajudando o jovem a ultrapassar este problema.

 Desde o início da sua aventura no ensino superior, muitos foram os conhecimentos adquiridos. Mas talvez mais importante que esses conhecimentos, foram os valores transmitidos por diversos professores nas diferentes unidades curriculares existentes no curso, e que acabaram por se tornar mais um acrescento àqueles que já possuía, indo ao encontro de Paulo Freire (s.d.) quando este disse que *“o homem é um ser em construção”*.

 Após os dois primeiros anos no ensino superior, o jovem decidiu que trabalhar com pessoas da 3ª idade na Metodologia de Exercício e Saúde era um desafio aliciante e não se rogou. Na verdade, esta acabou por ser uma das experiências mais marcantes da sua curta existência. Trabalhar com alunos de 97 anos de idade, com uma vasta experiência e inúmeras lições de vida sempre prontas a serem transmitidas, enriqueceu de forma inigualável o seu currículo pessoal e profissional.

 Chegada a altura de decidir para qual mestrado ingressar, as dúvidas foram imensas. O sonho de educar as futuras gerações seria suplantado pelo bichinho criado no ano transato de amenizar as complicações do avançar dos anos naqueles que ajudaram a construir as histórias da nossa pátria, do nosso mundo? Após horas, dias e semanas de indecisão, a escolha recaiu sobre o Curso de 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O desafio de transmitir conhecimentos para os mais jovens, o desafio de ajudar a preparar melhor o futuro de todas as crianças foi mais forte. Todo este entusiasmo rapidamente desvaneceu quando foi confrontado com todo o trabalho exigido no primeiro ano do curso, chegando mesmo a ponderar desistir. Mas não fazendo esta palavra parte do seu dicionário, decidiu lutar contra todas aquelas vozes que já o faziam derrotado e se vangloriavam com o possível desaire. A verdade é só uma, finalizou o primeiro ano do curso a duas décimas de alcançar a média de 16 valores e hoje faz parte do Núcleo de Estágio da Escola EB 2/3 de Rio Tinto.

## 3 – Caraterização do Contexto de Estágio

 De modo a potencializar ao máximo o processo de ensino-aprendizagem, é essencial ao profissional da educação apropriar-se do conhecimento acerca da escola e de todo o meio que a envolve. Apresenta-se então crucial proceder à caraterização do contexto em que o Estágio Profissional se irá desenrolar.

 O Estágio Profissional irá decorrer na Escola EB 2/3 de Rio Tinto, pertencente à freguesia de Rio Tinto, concelho de Gondomar. Esta escola está inserida no Agrupamento Vertical de Escolas de Rio Tinto (AVERT). Aliás, esta escola serve de sede ao AVERT, que engloba todas as pré-escolas e escolas do 1º, 2º e 3º ciclo de ensino de Rio Tinto.

 Apesar das diferentes infraestruturas existentes em Rio Tinto, tais como as Piscinas Municipais, o desporto rei, à semelhança do que se passa no resto do país, é o futebol.

 Relativamente à escola, no ano passado sofreu obras de remodelação o que permite a todos os alunos ter condições de excelência para potencializar a sua aprendizagem. A única área que não sofreu qualquer remodelação foi a que, para o caso, mais importa, o pavilhão gimnodesportivo. Os balneários não apresentam as melhores condições para os alunos, o piso do pavilhão não é o mais adequado, o próprio acesso ao pavilhão não oferece as condições ideais para os alunos quando chegar o inverno e as chuvas. Existem dois campos exteriores, onde apesar do piso também não ser o mais aconselhável, permite melhorar a distribuição dos professores quando o pavilhão se encontra tripartido. Contudo, todos estes aspetos menos positivos não serão contratempo nem desculpa para não ocorrer um ensino de qualidade pois em contrapartida, o grupo de Educação Física revelou-se de uma prontidão extraordinária para ajudar todo o Núcleo de Estágio a integrar-se da melhor forma possível na comunidade escolar. De fato, não esperava encontrar um grupo de professores tão unidos, onde o espírito de entreajuda e de camaradagem está presente em todos os aspetos.

 Relativamente ao Núcleo de Estágio, estou muito confiante que iremos realizar um bom trabalho, não só a nível individual como também em grupo pois além de todos nos conhecermos e de fazermos parte do mesmo grupo de amigos, já trabalhamos em conjunto no ano passado, pelo que já sabemos como cada um dos elementos trabalha.

 A Professora Cooperante (PC) não é de todo uma desconhecida pois já foi minha Professora de Voleibol no 2º ano da Licenciatura.

 À semelhança da PC, a Professora Orientadora (PO) também já foi minha professora na Licenciatura, desta feita no 1º ano na cadeira de Ginástica Rítmica.

## 4 – Expetativas Iniciais

 Após tantos anos fora da escola, foi com muita ansiedade que contei os dias até me apresentar no dia 1 de setembro de 2011 na Escola EB 2/3 de Rio Tinto. Durante todo o Verão, imaginava como seria toda a envolvência da Escola e como me iria sentir naquele local novo, longe de onde cresci e onde não tinha qualquer referência. *Como será a turma? Será calma e interessada? Será indisciplinada? Como conseguirei lidar com toda a responsabilidade que terei em mãos? Estarei à altura das minhas responsabilidades como professor?* Estas eram algumas das questões que me assombravam durante a espera longa e penosa.

 Depois desse primeiro dia, e com o decorrer das várias reuniões com a PC, fui acalmando graças à sua tentativa de nos integrar o mais rapidamente possível no grupo de EF, no Departamento de Expressões e na comunidade escolar no seu todo.

 Relativamente à minha performance, é lógico que tenho muito que aprender e evoluir enquanto professor. Na minha opinião, não haverá melhor oportunidade para trabalhar e começar a corrigir as minhas deficiências do que durante o Estágio Profissional. Apesar de já dar treinos há alguns anos e nunca ter tido grandes problemas com o controlo do grupo em questão, em contexto escolar os alunos estão na aula porque são “obrigados” ao contrário do que acontece no clube, o que será completamente diferente. Sem dúvida este será um aspeto que serei posto à prova e espero ultrapassar com sucesso.

 Tal como referenciei no ponto 2 (as minhas pegadas), a minha experiência enquanto atleta foi extremamente positiva a vários níveis, particularmente num deles, sobre a capacidade e qualidade de dois dos meus treinadores. As estratégias adotadas para controlar os atletas e potencializar os seus resultados passavam pela motivação e responsabilização das ações de cada um. Sem dúvida que trouxe sucesso tanto a nível individual como coletivo e por isso pretendo transportar alguns aspetos dessa “liderança” para a turma que me foi atribuída. Contudo, este vai ser um contexto diferente, e portanto estas estratégias terão de ser moldadas de forma a potenciar a turma. Assim, espero conseguir controlar a turma para que os alunos me vejam como um professor que têm de respeitar mas também um amigo em quem podem confiar. Com isso, pretendo construir uma relação simultaneamente próxima e distante com os meus alunos e motivá-los para a as aulas de Educação Física e estimular a criação de hábitos de vida saudáveis.

 Enquanto professor espero aumentar a bagagem de experiência para lidar com as mais diversas situações que me possam ser apresentadas no futuro, sabendo já à partida que a minha formação enquanto professor não ficará, nem de longe nem de perto, terminada após este EP.

## 5 – Plano de Objetivos por Áreas de Desempenho

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Área** | **Objetivos** | **Dificuldades** | **Recursos** | **Estratégias** | **Controlo**  | **Data** |
| **Área 1***Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem* | **Conceção** | - Analisar os programas de Educação Física e o Sistema Educativo; | - Analisar a extensão dos programas; | - Programa Nacional de EF;- Planeamento anual do 3º ciclo;- Planeamento anual do 8º ano;- Programa de E.F; | - Ler de forma atenta toda a documentação e debater ideias e retirar dúvidas com os colegas do núcleo e do grupo de E.F; | - Verificar e reformular as análises realizadas aos programas; | - Final do 1º período; |
| - Análise do Contexto Sociocultural; | - Integração no contexto escola; | - Projeto Educativo de Escola;- Professores da Escola;- Internet; | - Estudar o Projeto Educativo de Escola e esclarecer dúvidas junto dos professores da escola; | - Realizar o módulo 2 do MEC geral; | - Até final de Outubro; |
| **Planeamento** | - Elaborar o PlaneamentoAnual; | - Número de aulas não ser o suficiente para alcançar os objetivos propostos; | - Planificação Anual efetuada pelo Grupo de EF; | - Ajustar a planificação do Grupo de EF ao calendário letivo; | - Apresentar planeamento à Professora Cooperante; | - Final de setembro; |
| - Elaborar a Extensão e Sequência de Conteúdos de cada modalidade respeitando a individualidade de cada aluno; | - Realizar uma Avaliação Diagnóstica correta e justa; | - Grelha de avaliaçãoDiagnóstica; | - Analisar os resultados da Avaliação Diagnóstica;- Elaborar a Extensão e Sequência dos Conteúdos tendo em os resultados da Avaliação Diagnóstica; | - Apresentar previamente a grelha de avaliação diagnóstica à Professora Cooperante;- Apresentar a Extensão e Sequência dos Conteúdos; | - Após a realização da avaliação diagnóstica de cada modalidade; |
| - Planear eficazmente a prática pedagógica; | - Definir objetivos tangíveis; | - Extensão e Sequência dos Conteúdos; | - Planear a aula tendo em conta os objetivos da mesma; | - Entregar os planos de aula antes de cada aula;- Elaborar reflexões escritas após cada aula;- Reuniões semanais com a Professora Cooperante; | - Planos de aula entregues até ao final da semana anterior;- Reflexões entregues na aula seguinte; |
| **Realização** | - Conseguir adaptar-me aos imprevistos; | - Improvisar face aos imprevistos que podem ocorrer numa aula; | - Análise das situações; | - Estudo da literatura acerca do assunto;- Autoavaliação e reflexão acerca da mesma; | - Reflexões sobre os ajustamentos realizados na aula; | - Ao longo do ano; |
| - Melhorar a capacidade de instrução; | - Transmitir de um modo conciso e eficaz a informação; | - Aulas lecionadas e observadas; | - Reflexão da aula;- Refletir acerca da aula com o Núcleo de Estágio e a Professora Cooperante; | - Reflexão crítica da aula, por parte da Professora Cooperante; | - Ao longo do ano; |
| **Avaliação** | - Criar formas, justas, de avaliar o processo de ensino-aprendizagem; | - Selecionar o melhor método de avaliação dos alunos em determinada habilidade/modalidade; | - Análise de avaliações de anos letivos anteriores;- Professora Cooperante; | - Reflexão individual e com a Professora Cooperante acerca das mesmas; | - Grelhas de avaliação; | - Ao longo do ano; |
| **Áreas 2 e 3 –** *Participação na Escola e Relação com a Comunidade* | **Relacionamento com o restante corpo docente** | - Alcançar a integração no corpo docente na escola; | - Discutir assuntos com os restantes professores mantendo uma distância professor-aluno, ao contrário do que é pretendido; | - Diálogo; | - Comunicar de forma aberta com o corpo docente; | - Refletir no final de cada período sobre o meu relacionamento dentro da escola; | - Ao longo do ano; |
| **Compreensão do papel do Diretor de Turma** | - Compreender o papel de diretor de turma na sua relação com os pares, sob o ponto de vista administrativo e de gestão de relações humanas e enquanto responsável pela área não disciplinar – F. Cívica. | - Desconhecimento das responsabilidades/funções inerentes a função de diretor de turma.- Falta de tempo para acompanhar o diretor de turma durante o horário escolar.- Possíveis incompatibilidades de horário. | - DT da turma onde sou professor.- Professora Cooperante. | -Diálogo com a DT da turma onde leciono e com a Professora Cooperante. |  | - Ao longo do ano; |
| **Clube de Futsal.** | - Aumentar a oferta de prática desportiva extracurricular dos alunos;- Organizar eventos que promovam a participação dos alunos e ajudem na dinamização da escola; | - Motivar os alunos para a prática de atividade física;- Fazer os alunos entender que o clube funciona como se de uma aula se tratasse; | - Pavilhão gimnodesportivo;- Prática como treinador de futebol; | - Planear e dirigir as aulas; | - Reflexões e reuniões com o NE; | - 3º Feira;- Meio de Outubro até ao final do ano letivo; |
| **Torneios Inter-Turmas** | - Interagir com os professores organizadores;- Participar nestes eventos no papel de professor; | - Discutir a organização com o professor responsável pelos torneios; |  |  |  | - Ao longo do ano letivo; |
| **Torneio Compal Air** | - Aumentar a oferta de prática desportiva extracurricular dos alunos;- Organizar eventos que promovam a participação dos alunos e ajudem na dinamização da escola; | - Manejar os recursos financeiros disponíveis para a participação em eventos; |  |  |  | - Durante o 2º período; |
| **Torneio “O Jogo nas escolas”** | - Aumentar a oferta de prática desportiva extracurricular dos alunos;- Organizar eventos que promovam a participação dos alunos e ajudem na dinamização da escola; | - Manejar os recursos financeiros disponíveis para a participação em eventos; |  |  |  | - 3º Período; |
| **Promover uma ação de formação no âmbito da Educação Física para alunos com NEE** | - Ajudar na preparação dos professores para a cada vez maior participação de alunos com NEE nas aulas de Educação Física;- Sensibilizar os alunos para a importância de ajudar os colegas com NEE; | - Garantir a realização da ação de formação;- Mobilizar o maior número de recursos humanos possível;- Motivar os alunos para a participação; | - Pavilhão gimnodesportivo; | - Convidar o Professor Rui Corredeira para administrar a ação de formação | - Marcar uma reunião com o professor Rui Corredeira; | - Até ao final do 1º período |
| **Promover uma ação de formação no âmbito do ensino da dança** | - Ajudar a preparação dos professores para uma modalidade muitas vezes não contemplada na sua formação; | - Garantir a realização da ação de formação;- Mobilizar o maior número de recursos humanos possível;- Motivar os alunos para a participação; | - Pavilhão gimnodesportivo; | - Convidar a Professora Lurdes Carvalho para administrar a ação de formação | - Marcar uma reunião com o professora Lurdes Carvalho; | - Durante o 2º período |
| **Promover uma ação de formação no âmbito da capoeira** | - Fornecer a oportunidade de professores e alunos interagirem com uma modalidade desconhecida por muitos; | - Garantir a realização da ação de formação;- Mobilizar o maior número de recursos humanos possível;- Motivar os alunos para a participação; | - Pavilhão gimnodesportivo; | - Convidar um Mestre de capoeira para administrar a ação de formação | - Marcar uma reunião com o Mestre de capoeira; | - Durante o 3º período |
|  | **Participação no Jornal escolar “Virar a Página”** | - Divulgar à comunidade escolar as atividades realizadas ao longo do ano letivo; | - Originalidade da publicação; |  |  |  | - Uma publicação por período; |
| **Área 4-** *Desenvolvimento Profissional* | **Elaboração do PFI** | - Elaborar um projeto realizável;- Refletir acerca da importância do Estágio no meu processo de formação; | - Refletir, a longo prazo, sobre a atividade docente a desenvolver; | - PEE, PCE;- Documentos Orientadores de Estágio;- Professora Orientadora; | - Seguir instruções da Professora Orientadora e instruções fornecidas na reunião acerca do PFI; | - Apresentar o material produzido nos prazos estipulados pela Professora Orientadora; | - Versão provisória até dia 24 de outubro;- Versão final até dia 7 de novembro; |
| **Elaboração do Portefólio Digital** | - Elaborar um Portefólio Digital organizado e reflexivo; | - Criar um Portefólio Digital, com todas as divisões por áreas, tornando-o de fácil acesso e navegação; | - Documentos Orientadores de Estágio;- Internet; | - Criar e estruturar o Portefólio Digital atempadamente; | - Envio do link à Prof. Cooperante e Orientadora de Estágio;- Manter Portefólio Digital atualizado; | - Até Final de Novembro; |
| **Elaboração do Relatório de Estágio** | - Elaboração do Relatório de Estágio; | - Reflexão acerca do meu desempenho e postura durante todo o ano letivo; | - Capacidade Reflexiva;- Revisão bibliográfica;- Documentos orientadores de estágio; | - Aproveitar todo o trabalho realizado ao longo do ano para realizar o Relatório de Estágio; | - Realização gradual e contínua do Relatório de Estágio; | - Ao longo do ano; |

## Bibliografia

* Matos, Z. (2011). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP – 2011-2012.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
* Matos, Z. (2011). *Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP – 2011-2012.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
* *Reflexões sobre o ser professor: a construção de um professor intelectual.* Consult. 14 Out 2011, disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/felz-jorge-reflexoes-sobre-ser-professor.pdf>
* Vieira, R. (1999). *Ser Professor: ensino ou aprendizagem da profissão?*. Consult. 15 Out 2011, disponível em <http://www.esecs.ipleiria.pt/files/f1015.1.pdf>
* *Agrupamento Vertical de Escolas de Rio Tinto,* <http://www.avert.pt/>