

A aula de Educação Física como um palco onde o Professor atua

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional
apresentado à Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º
ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre
em Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário.

Orientador: Doutor José Mário Cachada

Vânia Sofia Pinto Portela

Porto, Setembro de 2016

Ficha de Catalogação:

Portela, V. (2016). *A aula de Educação Física como um palco onde o Professor atua*. Porto: Vânia Portela. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM, HÁBITOS ALIMENTARES

AGRADECIMENTOS

À minha família, fundamentalmente aos meus pais e à minha irmã, por todo o apoio e carinho que me deram. Por me tornarem na pessoa que sou hoje. Por fazerem tudo para ter a melhor formação do mundo, as melhores bases. Por me terem acompanhado sempre. Por estarem sempre presentes nos momentos mais importantes e marcantes para mim.

Ao meu namorado por estar sempre disponível para me aturar, tanto nos bons como nos maus momentos. Por me compreender sempre e estar sempre do meu lado. Por me ajudar em tudo o que conseguiu.

À minha professora cooperante, Fátima Costa, pelo apoio dado durante todo o ano, por estar sempre disponível para nos ajudar em tudo, pela sinceridade e honestidade que fizeram com que conseguisse chegar onde cheguei.

Ao professor orientador, José Mário Cachada, pelo à vontade que criou connosco e pela disponibilidade que sempre demonstrou ter.

Ao professor da turma partilhada, Pedro Santos, por ser um excelente profissional e nos ensinar tanto. Por se ter tornado num amigo.

Aos amigos mais próximos por se preocuparem comigo e por estarem presentes nos momentos mais difíceis da minha vida.

Aos meus colegas de trabalho da secção de nataçãõ do Vitória Sport Clube que sempre me ajudaram e permitiram a minha evoluçãõ enquanto treinadora e enquanto pessoa.

Aos meus atletas que sempre mostraram um carinho enorme por mim e que passaram pela minha vida de uma forma incrível e inesquecível.

Aos meus alunos por tornarem esta experiênciã tão enriquecedora como foi.

A todos, um muito obrigada.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE QUADROS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	XI
RESUMO	XIII
ABSTRACT	XIV
ABREVIATURAS	XV
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO	7
2.1) <i>Quem sou eu?</i>	9
2.2) <i>O que esperava encontrar no meu Estágio Profissional?</i>	11
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	13
3.1) CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL	15
3.2) CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO	16
3.2.1) <i>A escola cooperante</i>	16
3.2.2) <i>O grupo de Educação Física</i>	18
3.2.3) <i>A minha turma / Os meus alunos</i>	18
4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL	21
4.1) ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	23
4.1.1) <i>O primeiro contacto com o contexto escolar</i>	23
4.1.2) <i>A conceção e o planeamento como bases para o processo de Ensino- Aprendizagem</i>	24
4.1.3) <i>A concretização da prática</i>	32
4.2) ÁREA 2 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	38

4.2.1) <i>O meu núcleo de estágio</i>	38
4.2.2) <i>As atividades que realizei na escola durante o EP</i>	40
4.2.2.1) O Desporto Escolar (Badminton).....	41
4.2.2.2) O Corta-Mato Escolar e os Torneios Concelhios.....	41
4.2.2.3) A ZarcOlímpica.....	43
4.2.2.4) As funções de um Diretor de Turma.....	44
4.2.2.5) A ida ao Parque Aquático de Amarante	45
4.3) ÁREA 3 – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	46
4.3.1) <i>A importância do EP na formação inicial de um futuro professor de EF</i>	46
4.3.2) <i>O papel da reflexão na melhoria do processo de Ensino-Aprendizagem</i> ... 47	
4.3.3) <i>O estudo investigação-ação: Influência de informações alimentares nos hábitos alimentares em alunos com excesso de peso e obesidade</i>	49
4.3.3.1) Resumo	49
4.3.3.2) Introdução	49
4.3.3.3) Objetivo do estudo.....	51
4.3.3.4) Metodologia	51
4.3.3.5) Apresentação e discussão dos resultados	53
4.3.3.6) Conclusão	58
4.3.3.7) Referências Bibliográficas	59
5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	XVII

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Distribuição dos itens da Escala de Hábitos Alimentares (EHA).....	52
Quadro 2: Comparação da pontuação média de todos os itens da EHA.....	54
Quadro 3: Comparação da pontuação média de todos os itens da EHA em função do sexo.....	54
Quadro 4 - Comparação da pontuação média das dimensões da EHA nos dois questionários aplicados.....	55
Quadro 5 - Comparação da pontuação média das dimensões da EHA nos dois questionários aplicados em função do sexo.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Distribuição dos participantes em função do IMC.....	53
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Caracterização das instalações e inventário do material

Anexo II – Plano Anual

Anexo II – Cronograma

Anexo IV – Manual de treinador de Andebol

Anexo V – Cartaz ZarcOlímpica

Anexo VI – Poster das Jornadas de Encerramento do Estágio Profissional

Anexo VII – Escala de Hábitos Alimentares

RESUMO

O presente documento tem como objetivo ser uma reflexão de todos os momentos vividos durante o ano de Estágio Profissional. Este é então um relato acerca da Prática de Ensino Supervisionada e contem todas as ações didático-pedagógicas que fui tendo ao longo do ano letivo 2015/2016. O Estágio Profissional foi uma excelente oportunidade onde desenvolvi as minhas competências enquanto professora de Educação Física e onde, através do planeamento e da reflexão feitos, consegui ter uma grande evolução. O Estágio Profissional ocorreu na Escola Secundária João Gonçalves Zarco em Matosinhos, com um núcleo de estágio constituído por mais dois elementos e sob a supervisão de uma Professora Cooperante da escola e um Professor Orientador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Foi com a ajuda deste grupo que melhorei através da partilha de conhecimento entre todos. Este Relatório de Estágio Profissional encontra-se dividido em 5 grandes capítulos: o primeiro que diz respeito à “Introdução” onde é feito um breve enquadramento do Estágio Profissional; no segundo, que é intitulado de “Enquadramento Biográfico”, é feita uma reflexão autobiográfica e referência às minhas perspetivas sobre o Estágio Profissional; no terceiro capítulo, “Enquadramento Institucional”, falo sobre o enquadramento legal e institucional e realizo uma caracterização do contexto de estágio onde estive inserida; no quarto capítulo, “Enquadramento Operacional”, menciono as experiências que vivenciei ao longo do Estágio Profissional, mais propriamente, na organização do processo de ensino aprendizagem, na participação na escola, nas relações com a comunidade e no desenvolvimento profissional. Neste capítulo está também inserido o Projeto de Investigação Ação sobre a temática “Influência de informações alimentares nos hábitos alimentares em alunos com excesso de peso e obesidade”. Por fim, o quinto capítulo diz respeito às “Conclusões e Perspetivas para o Futuro”.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM, HÁBITOS ALIMENTARES

ABSTRACT

This document aims to be a reflection of all the moments experienced during Professional Traineeship. So, this is a report about the Supervised Teaching Practice and contains all didactic and pedagogical actions that have been taking over the school year 2015/2016. The Internship was an excellent opportunity where I developed my skills as a teacher of Physical Education and where, through the planning and reflection made, could have a major evolution. The Internship was in high school João Gonçalves Zarco in Matosinhos, with a core stage constituted by two more elements and under the supervision of a school Cooperating Teacher and an Advisor Teacher of Sport School of the University of Porto. It was with the help of this group that I improved through the sharing of knowledge among all. This Professional Training Report is divided into five main chapters: the first regards the "Introduction" where a brief framework of the Professional Training is done; the second, which is titled "Biographical Framework", an autobiographical reflection and reference to my perspectives on the Professional Training is done; in the third chapter, "Institutional Framework", I talk about the legal and institutional framework and perform a characterization of the traineeship context that I've been inserted; in the fourth chapter, "Operational Environment", I mention the experiences that experienced during the Traineeship, more properly, the organization of the teaching-learning process, the participation in school, the relations with community and the professional development. In this chapter is also included the Action Research Project on the theme "Influence of nutrition information on food habits in students with overweight and obesity". Finally, the fifth chapter regards the "Conclusions and Prospects for the Future".

KEY-WORDS: PROFESSIONAL TRAINEESHIP, PHYSICAL EDUCATION, LEARNING PROCESS, EATING HABITS

ABREVIATURAS

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor(a) de Turma

EF – Educação Física

EE – Estudante Estagiário

EHA – Escala de Hábitos Alimentares

EP – Estágio Profissional

ESJGZ – Escola Secundária João Gonçalves Zarco

FB - Feedback

IMC – Índice de Massa Corporal

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAA – Plano Anual de Atividades

PC – Professor(a) Cooperante

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professor Orientador

WHO – World Health Organization

1. INTRODUÇÃO

Este documento foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional (EP) do 2º Ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este relatório, como o próprio nome indica, relata todas as minhas experiências vividas durante este ano letivo que estive presente na Escola Secundária João Gonçalves Zarco (ESJGZ) em Matosinhos.

Durante todo o estágio estive sob a orientação de dois professores espetaculares e que me ajudaram bastante em todo o meu processo, em toda a minha evolução: o meu professor orientador (PO) e, a minha professora cooperante (PC). Fui sempre acompanhada por um núcleo de estágio do qual fazia parte. Este foi um grande apoio para mim durante todo o EP.

O facto de estarmos com pessoas que nos identificamos quando presentes num local novo e onde tudo é estranho, faz com que ganhem mais confiança para agir e intervir nesse mesmo meio. A constante troca de informações entre os elementos do núcleo de estágio e da PC fez com que fosse evoluindo e melhorando o meu processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano.

Segundo as normas orientadoras¹, *O Estágio Profissional entende-se como um **projeto de formação** do estudante (...) tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem funções letivas, de organização e gestão, investigativas e de cooperação (...) visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências*

¹ Matos, Z. (2015). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão (p. 3).

O EP apesar de se poder assumir como uma última etapa da formação do Estudante Estagiário (EE), ainda faz parte dela. Assim, segundo Batista e Queirós (2015, p. 41) “o estágio profissional é uma unidade curricular que se pretende dotar e capacitar o futuro professor de Educação Física de ferramentas que o auxiliem a desenvolver uma competência baseada na experiência refletida e com significado”. Batista (2011) referiu que a competência deve ser vista como um processo inovador de aprendizagem, um processo situado, onde a responsabilidade caberá ao ator principal, o EE.

Aparece como complemento à formação teórica, onde, finalmente, existe uma aplicação prática numa realidade específica, no meio escolar. Traduz-se, assim, num percurso de superação e transcendência, onde o objetivo é a preparação e a introdução do EE no mundo do trabalho.

A escola, durante o estágio, transformou-se num palco onde nós, EE, entramos em cena sempre que lecionávamos as nossas aulas. Todas as nossas conceções e qualidades pessoais contribuíram para que as nossas aulas fossem personalizadas e orientadas segundo as nossas convicções.

Ao longo de todo o EP, as reflexões surgiram como um método essencial para a análise de todo o processo e para a minha evolução e descoberta enquanto EE. Isto ajudou a detetar alguns erros e propiciou a minha transformação e a minha adaptação constante da prática docente. Durante todo o EP existiu uma grande ligação entre a teoria e a prática, onde durante a minha “atuação” tentava aplicar o que tinha aprendido na primeira etapa da formação inicial (1º ano do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de mestre do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário).

Fiquei responsável por lecionar uma turma do 10º ano de escolaridade que tinha sido atribuída à minha PC.

Este documento encontra-se dividido em cinco capítulos: *Introdução, Enquadramento Biográfico, Enquadramento Institucional, Enquadramento Operacional* e para finalizar *Conclusões e perspetivas para o futuro*. No primeiro

grande capítulo deste meu “livro” faço um pequeno enquadramento do EP. No segundo, como o próprio título o indica, é feita uma descrição biográfica da minha pessoa e das minhas perspetivas iniciais sobre o EP. No terceiro faço referência ao enquadramento legal e institucional do EP, e à caracterização da escola à qual fiz parte durante um ano, do grupo de Educação Física (EF) e dos meus alunos. No penúltimo capítulo falo de todo o processo de planeamento que tive de realizar e da minha experiência no terreno enquanto profissional de EF. Este é o capítulo mais extenso do meu relatório, em que o subdividi em 3 grandes pontos que correspondem às Áreas de Desempenho previstas no Regulamento do EP²: Área 1 – Organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade, e Área 3 – Desenvolvimento Profissional. Neste último ponto do quarto capítulo apresento o meu estudo de investigação-ação. Este surgiu no âmbito de um projeto da escola (ZarcoFit) no qual nós, núcleo de estágio, estávamos inseridos. No último capítulo, e não o menos importante, realizo uma retrospectiva de todo o meu percurso feito durante este ano letivo, realçando os pontos mais marcantes durante o EP e fazendo uma perspetiva para o futuro – continuar a ser profissional de EF.

² Matos, Z. (2015). *Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

2. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

2.1) Quem sou eu?

Desde nova que pratico desporto e que este faz parte da minha vida. Quando andava no ensino básico era a única, da minha turma, que praticava natação de competição.

A natação sempre foi a minha paixão, e foi a única modalidade que pratiquei. Em relação aos resultados na natação pura, nunca obti grandes títulos, mas nas águas abertas (vertente da natação, tal como a natação sincronizada e o polo aquático) já não posso dizer o mesmo. Cheguei a ser Vice-Campeã Nacional de Juniores e sempre tive boas classificações tanto a nível nacional como a nível internacional (Espanha).

Quando andava no ensino secundário, nunca tinha pensado seguir Desporto no ensino superior. A fisioterapia sempre foi uma área que me interessou e era a minha primeira opção. No entanto, no 12º ano comecei a pensar em outras opções e, como andava na natação, achei que seguindo a opção de desporto, mais especificamente o ramo desportivo, poderia ter maior possibilidades de emprego. Comecei-me a interessar pelo curso, pelas disciplinas que existiam, e acabei por escolher desporto, mais precisamente Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Consegui entrar na faculdade onde queria e durante a licenciatura, quando falava com os meus colegas acerca do mestrado que iria seguir, ou se iria continuar os meus estudos, nunca tive qualquer dúvida. Sempre gostei das aulas de EF e sempre gostei de ensinar e trabalhar com pessoas, por isso, a minha opção foi este mestrado. No segundo ano da licenciatura, apesar de já ter tido vontade para o ter feito mais cedo, decidi tirar o curso de Nadador Salvador. Esta escolha foi bastante produtiva para mim, pois além de ter aprendido coisas novas e que nos podem ser muitos úteis no dia a dia (curso de primeiros socorros), ajudou-me a juntar algum dinheiro para toda a minha formação.

Um dos objetivos a que me propus quando decidi optar por este curso, foi o de tirar muitas formações, de modo a ser “multifacetada”. Nesta área os

profissionais não devem ser especializados apenas num só ramo, devem ter várias opções, visto não ser uma profissão onde se consiga um emprego fixo.

No meu terceiro ano da licenciatura, surgiu a oportunidade de tirar uma pós-graduação em atividades de grupo pela MANZ. De imediato decidi que me iria inscrever. Os meus pais sempre me apoiaram, pois como, durante a licenciatura, segui o ramo desportivo para poder ser treinadora de natação, nunca cheguei a ter aulas relacionadas com a área do fitness. É uma área que também aprecio e que pode ser uma opção onde possa encontrar emprego facilmente, da  a minha aposta nessa formação.

Nesse mesmo ano, realizei estágio como treinadora adjunta da equipa principal da natação do Vitória Sport Clube – Guimarães, devido à disciplina de Metodologia do Desporto III – Treino Desportivo – Natação. Este estágio abriu-me portas para poder ficar no clube como treinadora. E   um facto que após dois anos, ainda l  continuo.

Sinto que de dia para dia, apesar de na minha formação acad mica ter aprendido imenso e ser uma base para mim, tenho vindo a aprender e a melhorar tudo o que já sabia.

Ao nível das minhas potencialidades, destaco a minha capacidade de esforço, dedicação, resiliência perante as adversidades, organizada e perfeccionista. Gosto bastante de desafios, pois não desisto à primeira dificuldade que me possa aparecer. Durante todo o meu EP encarei alguns alunos como um desafio. Penso que a maioria dos meus alunos considerei um desafio para mim, pois era uma turma complicada a nível do comportamento na sala de aula. Tentei cativar cada um dos alunos para a minha aula de forma a que o comportamento deles também fosse melhorando. Consegui fazê-los perceber que posso ser espetacular se tiverem comportamentos adequados.

Como dificuldades, reconheço que não tenho uma voz que se consiga expandir muito, o que me acarretou alguns problemas durante as aulas. No início estava com receio que a minha idade fosse dificultar o meu controlo da turma, mas acho que consegui ultrapassar esse obstáculo logo nas primeiras aulas que lecionei.

2.2) O que esperava encontrar no meu Estágio Profissional?

Antes de iniciar o meu EP, o que eu mais gostava de ter era uma boa turma, que não me dessem muitos problemas, que tivessem um comportamento exemplar, que fossem interessados e que, acima de tudo, fossem alunos respeitadores e que não encarassem as aulas de EF como algo para se distraírem e abstraírem das restantes.

Ao longo desta experiência, verifiquei que a minha turma, em alguns aspetos, não era bem como eu gostava que fosse. Era uma turma que apresentava muitos problemas, não só relativos ao comportamento, mas sim a nível de problemas de saúde. A turma apresentava alguns alunos muito conversadores e que influenciavam os restantes. Nas aulas de EF não tive faltas disciplinares, mas a turma em outras disciplinas teve algumas. A nível motor, na sua maioria, superou as minhas expectativas, e foi uma turma bastante empenhada e com vontade de melhorar.

Relativamente ao grupo disciplinar de Educação Física, gostei bastante de fazer parte dele. Todos os professores sempre nos ajudaram em tudo o que nós precisávamos, eram bastante dinâmicos e ativos e muito divertidos. Existia um excelente ambiente no Gabinete do grupo disciplinar o que nos ajudou bastante a relaxar nas nossas primeiras aulas. Penso que todos eles reconheceram o nosso trabalho e contributo para o grupo e para a escola.

O meu núcleo de estágio foi sempre muito unido. Como já nos conhecíamos já sabíamos como cada um de nós funcionava, tendo sido fácil de trabalhar. No início, por muito apoio que tenhamos é normal haver aquele stress e receio de como vai correr a aula. Um exemplo disso foi que nas primeiras semanas de estágio, no final de cada uma das nossas aulas, perguntávamos uns aos outros como tinha corrido.

Sinceramente acho que antes do estágio nunca tive muitas expectativas em relação à comunidade educativa. Sempre me quis relacionar bem com todos os professores, e que existisse um bom ambiente na sala dos professores. Nesse aspeto não me desiludi nada, pois desde o início que senti um bom

ambiente na sala dos professores. Todos eles foram, de uma forma geral, muito amáveis e simpáticos. A diretora de turma (DT) da minha turma foi, desde a aula de apresentação, muito acolhedora comigo e preocupada com a turma, tal como eu. Durante todo o ano letivo, esteve constantemente a perguntar-me sobre os alunos. Isto fez com que sentisse que ela me dava importância e que não me considerava como apenas uma professora estagiária.

Finalmente em relação à minha PC tinha como expectativas (e que sempre se realizaram) que ela me acompanhasse durante todo o meu percurso de formação e que me demonstrasse a máxima disponibilidade de forma a transmitir os seus conhecimentos e ajudar-me e apoiar-me na minha atividade. Durante o EP, sempre existiu sinceridade entre mim e a PC. Acredito que a minha evolução ao longo do EP se deveu a isso. Sempre conheci e percebi todos os erros que fui cometendo ao longo das aulas. Contrariamente, penso que os bons desempenhos que consegui obter sempre foram valorizados e realçados durante as nossas reflexões.

Relativamente ao meu PO, foi uma figura que não estando tão presente fisicamente como a PC, sempre foi muito importante para que o meu EP corresse tão bem como correu.

3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

3.1) Contexto legal e institucional

Este EP está inserido no 2º Ciclo do Mestrado de Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Inserido, mais precisamente, no 3º e 4º semestres, este é dividido em dois grandes momentos de avaliação: Prática de Ensino Supervisionada (PES) e Relatório Final de EP.

De acordo com o Regulamento de EP³, *a estrutura e funcionamento do Estágio Profissional (...) consideram os princípios decorrentes das orientações legais nomeadamente as constantes do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro e têm em conta o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física (p. 2).*

No Regulamento de EP refere também que a PES ocorre integrada num núcleo de estágio e com a orientação de um(a) professor(a) cooperante, que pertence à escola onde o EE realiza o EP, e de um(a) professor(a) orientador(a) da Faculdade. Cada EE fica responsável por planear, lecionar e avaliar as aulas de uma das turmas do(a) professor(a) cooperante. O(a) professor(a) orientador(a) da Faculdade deve apoiar e esclarecer os seus estudantes acerca do processo de ensino-aprendizagem.

Durante todo o ano letivo, o EE é supervisionado pelo(a) professor(a) cooperante e orientado pelo(a) professor(a) orientador(a) da Faculdade.

O EE deve, ao longo de todo o ano letivo, realizar todas as tarefas contempladas nos documentos orientadores do Estágio.

³ Matos, Z. (2015). *Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Univerdade do Porto.

3.2) Caracterização do Contexto de Estágio

3.2.1) A escola cooperante

A MELHOR ESCOLA DO PAÍS

A minha escola cooperante foi a ESJGZ. Consegui entrar na minha primeira opção aquando a candidatura para as escolas escolhidas pelos EE durante o nosso EP.

Situa-se em Matosinhos, a cerca 10 minutos da praia a pé. Tem bons acessos aos transportes públicos, nomeadamente uma paragem de autocarros à frente da porta da mesma, e a linha de metro a cerca de 2 minutos.

Não conhecia a escola, visto ser de Guimarães, mas desde que verifiquei que nenhuma escola da minha zona de residência se tinha candidatado para acolher estudantes para a realização do EP, entrei em contacto com os meus colegas mais próximos de forma a me ajudarem na escolha.

Não me arrependo de ter escolhido uma escola tão longe e de ter de realizar tantos quilómetros por dia. Logo no primeiro dia que entrei na minha “nova casa temporária” senti que já fazia parte dela. O primeiro contacto com os funcionários da escola que nos receberam de “braços abertos” e que nos trataram de igual forma que os restantes docentes da escola (“Doutora”) foi algo espetacular.

Desde logo nos mostraram que a escola tem excelentes condições de trabalho. “Em 2009, a Escola foi objeto de requalificação, no âmbito do projeto de intervenção da empresa Parque Escolar, sendo, por isso, uma escola renovada e com excelentes condições para a prática de um serviço educativo de qualidade. Atualmente, a ESJGZ acolhe uma população escolar oriunda não só de diferentes zonas da cidade de Matosinhos, mas, também, das localidades mais próximas.”(Escola Secundária João Gonçalves Zarco, 2014, p. 2).

A escola tem uma oferta formativa bastante vasta, tendo cursos diurnos: Vocacional, Científico-Humanístico e Profissional, e cursos com horário pós-

laboral: EFA, Científico-Humanístico - Ensino Recorrente, Regime Presencial e Regime não Presencial.

A ESJGZ tinha no exercício de suas funções 155 professores (3 dos quais são professores da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto), 19 Assistentes Operacionais, 12 Assistentes Técnicos e 4 Técnicos Superiores.

Para a zona dos balneários da escola e para o gabinete de EF existiam dois funcionários que ajudavam no bom funcionamento das aulas de EF.

Para o exercício das nossas funções, a escola possuía três espaços físicos (Espaço Exterior, Ginásio e Polivalente) para a realização das aulas de EF e ainda um outro espaço, mais pequeno, que era usado para lecionar aulas de dança. O Exterior poderia ainda, se necessário e se as condições climatéricas o permitissem, dividir em dois espaços, dando possibilidade de estarem duas turmas a ter aula ao mesmo tempo. O Polivalente era o único espaço que durante todo o ano estava dividido em dois espaços de aula podendo, se necessário, ser dividido em três. A escola também usufruía de uma vasta quantidade de material para a prática de várias modalidades que podiam proporcionar experiências muito enriquecedoras para os alunos.

Relativamente à segurança na escola, percebi que não existem grandes problemas, visto que todas as saídas e entradas são controladas por um sistema informático.

Ao nível da segurança nos balneários de Educação Física, é feita uma vigia constante por um funcionário/a de maneira a que não hajam roubos ou até mesmo violência entre os alunos. Os alunos têm ao seu dispor cacifos para guardarem os seus valores, visto que a escola não se responsabiliza por qualquer valor perdido ou roubado dentro dos balneários. Os rapazes têm os cacifos fora dos seus balneários, mas os das raparigas são dentro dos mesmos.

A frase com que iniciei este capítulo foi a que mais vezes ouvi nos primeiros dias em que estive na escola. As primeiras vezes que a ouvi foi, maioritariamente, dita pelo Diretor da Escola. Durante este ano que estive inserida na escola senti que o esse senhor tinha mesmo orgulho em a dizer. Ao longo do ano fui percebendo que essa frase fazia mesmo sentido: pelo respeito

que a comunidade docente e não docente conseguia ter por parte dos alunos, pelo gosto dos alunos em pertencer à escola, pelas diversas atividades que a escola promove em benefício dos alunos, pelos resultados obtidos nos exames nacionais, entre muitos outros aspetos.

3.2.2) O grupo de Educação Física

O grupo de EF da ESJGZ é constituído por 10 professores, sendo que 7 são do sexo masculino e 3 do sexo feminino.

Desde início todos se mostraram muito atenciosos e acolhedores, pois receberam-nos de “braços abertos” e incluíram-nos desde cedo no grupo. O facto de nos terem associado à lista de e-mails dos professores que faziam parte do grupo, a partir da primeira reunião que existiu antes do começo do ano letivo, mostrou o quanto eles foram hospitaleiros connosco.

Um bom relacionamento com os colegas e um bom ambiente de trabalho faz com que tenhamos outra motivação em acordarmos todos os dias e nos sentirmos bem para irmos trabalhar, e não a achar que é apenas mais um dia, e que o fim de semana nunca mais se aproxima.

Durante os 40 minutos que fazia todos os dias para chegar à escola imaginava o que iria aprender naquele dia, pois todos os dias me ensinavam novas conceções, novas formas de atuar com os meus alunos, novas formas de reagir a certas situações que ocorriam durante as minhas aulas. Segundo Keay (2007), é nos contextos de ensino reais e em contacto diário com professores experientes, que os futuros professores apreendem a maioria dos elementos que integram a atividade do professor.

3.2.3) A minha turma / Os meus alunos

A minha turma era de 10º ano do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Tinha 150 minutos semanais da disciplina de EF: 100 minutos à terça-feira e 50 minutos à quinta-feira. O facto de ter as aulas em dias não consecutivos é algo positivo, pois o professor consegue ter uma melhor

percepção daquilo que os alunos aprendem visto não ter sido lecionado no dia anterior. Assim, os alunos conseguem ter um melhor processo do ensino aprendizagem.

Como já é habitual naquela escola, antes do ano letivo iniciar, é feita uma apresentação da mesma aos alunos, principalmente aos que vieram de outras escolas. Esta inicia-se com uma apresentação do DT, seguida de uma apresentação do espaço físico por alunos do 12º ano, terminando com uma breve exposição com o Diretor da Escola. No momento com a DT, eu pude estar presente para ter uma primeira impressão acerca dos meus alunos, a turma que me iria “ajudar” a traçar todo o processo do meu EP. Nesse momento, achei os alunos educados, mas pelas informações que a DT me deu, iria ser uma turma com bastantes dificuldades. A turma tinha tido os piores resultados nos testes iniciais (Português e Matemática) que fez para poder ingressar na escola. Estes são também usados para a distribuição dos alunos por níveis pelas turmas. Esta prática é algo positivo para os alunos, pois a escola cria programas de intervenção de forma a ajudar tanto os alunos com mais dificuldades a obter resultados positivos como os alunos com excelentes resultados a melhorar ainda mais as suas capacidades.

Para que o processo de ensino fosse bem conseguido foi crucial que antes de planificar algo, o professor se apropriasse das características, capacidades e motivações dos alunos a quem ia dirigir esse mesmo processo. A turma tinha, inicialmente, 27 alunos, em que destes 11 eram do sexo feminino e 16 do sexo masculino. A média de idades da turma era de 15 anos. No final do primeiro período, a turma passou a ter 25 alunos.

Relativamente a problemas de saúde, nesta turma existiam alguns alunos em que era necessária uma atenção especial durante as aulas de EF. Havia 4 alunos que tinham Asma, um aluno que tinha sido operado a um joelho e um aluno que tinha apenas um rim. O caso mais grave da turma era de um aluno que tinha Distrofia Muscular Progressiva, em que este não podia realizar grandes esforços físicos, pois a doença tende a progredir com o exercício físico.

No início do ano letivo, foi passada uma ficha do aluno acerca da disciplina de EF. A partir desta, percebi que os alunos, na sua maioria, gostavam de praticar desporto e gostavam das aulas de EF, o que facilitou a abordagem a eles pois mostraram-se motivados para a prática. Consegui perceber também, que 44% dos alunos praticava alguma modalidade, sendo que a mais praticada era Futebol, seguida de Natação. A percentagem de alunos que já tinham participado no Desporto Escolar era cerca de 33%.

Durante as aulas, optei por uma postura de líder, no início mais rígida do que no final devido ao facto de a minha idade ser muito próxima da deles e por ser uma turma em que a maioria dos alunos vinham de outras escolas e, por isso, não estavam familiarizados com algumas regras da escola e do funcionamento das aulas. Obviamente que todo o processo de controlo da turma e das aulas foi algo gradual e que teve momentos mais positivos e outros nem tanto. Mas com a ajuda da minha PC e do meu núcleo de estágio tudo se foi resolvendo, como por exemplo, problemas de comportamentos inapropriados ao espaço de aula.

4. ENQUADRAMENTO OPERACIONAL

4.1) Área 1 – Organização e gestão do processo de Ensino-Aprendizagem

4.1.1) O primeiro contacto com o contexto escolar

Como já referi antes, não conhecia a escola nem o ambiente que a envolvia. Não conhecia as regras da escola, muito menos os hábitos da mesma. Tudo isto era algo que estava ansiosa por conhecer e por vivenciar. Em 2015 Batista e Queirós afirmaram que a prática de ensino oferece aos EE a oportunidade de imergirem na cultura escolar, especialmente nas suas normas e valores e nos seus hábitos, costumes e práticas, que fazem com que passe a sentir, a pensar e a agir como aquela comunidade escolar.

No primeiro dia que entrei na escola onde iria passar maior parte do meu tempo durante esse ano letivo, sentia-me nervosa. Não sabia o que esperar pois não tinha qualquer conhecimento sobre a mesma. Mas, no momento em que entrei, quando conheci a PC e ela nos mostrou a escola, as condições que ela tinha, fiquei fascinada. Tinha excelentes condições, era uma escola recente e moderna, tinha bastante material para a prática desportiva, era uma escola atualizada. O facto de ter material de treino funcional foi um aspeto bastante positivo, pois é algo que me fascina, que me sentia à vontade para lecionar e é moderno e inovador.

Logo no primeiro dia, a PC apresentou-nos ao Diretor da Escola, aos funcionários que por nós passavam, que desde logo nos trataram de igual forma que os restantes professores da escola (“Doutora”), aos professores do grupo de EF que passavam por nós e que se mostraram predispostos a ajudar-nos no que precisarmos. A experiência foi tão positiva que me senti a fazer parte da escola desde esse dia, e isso agradeço à PC que nos deixou à vontade com ela e se mostrou pronta para nos ajudar, ensinar o que sabia, a aprender connosco, se necessário, a contribuir para a nossa formação e, acima de tudo, a tornar esta experiência única.

Na primeira aula que tive com a minha turma, e visto ser uma aula de 50 minutos, a PC ajudou-me na apresentação da mesma. Como era uma aula tão curta, e onde se tinha de ser dada muita informação aos alunos sobre as regras de funcionamento da escola, dos balneários, das aulas, a PC expôs esta parte aos alunos de forma a ser mais rápido e eficaz. Eu fiquei por realizar um jogo com os alunos de forma a que eles se sentissem mais à vontade comigo, e que me ajudasse a conhecer cada um deles.

As primeiras reuniões que tive foram essenciais para perceber como funcionava a escola em determinados aspetos, o grupo de EF, as ideias do grupo de EF, e também conviver com os que seriam os meus colegas de trabalho durante aquele ano, “os outros atores que iriam encenar comigo”.

4.1.2) A conceção e o planeamento como bases para o processo de Ensino-Aprendizagem

A comunidade escolar é formada por pessoas, em que cada uma tem a sua função. Todas elas se lidam mutuamente umas com as outras, e partilham ideias e experiências entre elas. Segundo Torres (2008), a escola é vista como um entreposto cultural, um espaço de cruzamento de culturas, de metamorfoses quotidianas de poder e de conflito, de relações diferenciadas entre atores escolares e educativos.

Em todo o meu planeamento, tive em atenção as minhas conceções que fui obtendo ao longo do primeiro ano de mestrado, nas várias disciplinas e formações que tive. “Os estudantes antes da formação inicial desenvolvem fortes crenças acerca de ensinar, as quais tendem a persistir durante o estágio” (Batista & Queirós, 2015, p. 36).

A forma como um professor leciona é influenciada, para além dos Programas Nacionais de EF, pelas normas e hábitos da escola. Obviamente que tem as suas crenças, mas estas por vezes têm de se modificar e adaptar ao contexto em si.

O planeamento é algo fundamental para que o professor consiga educar os alunos. Este deve ter em atenção as condições da escola e as necessidades da turma, para além do que referi anteriormente. “O professor é responsável por tarefas que não pode delegar noutras pessoas nem resolver de outra forma. Desempenha o papel de guia da educação dos alunos, organiza o processo de educação, conduz e direciona o processo de desenvolvimento da personalidade dos alunos” (Bento, 2003, p. 26).

Todo o planeamento deve ser visto como um guião para a prática, para as aulas.

Nas primeiras reuniões que tivemos com a PC, fizemos o planeamento para o ano letivo tendo em conta o roulement, elaborado pelo grupo de EF, e o Programa Nacional de EF para o ensino secundário. O roulement influencia o nosso planeamento pois temos de organizar as nossas aulas em função do espaço onde estamos destinados a lecionar a aula. Mas o facto de apenas rodarmos de espaço de mês a mês facilitou o nosso planeamento, pois podíamos lecionar uma unidade temática de início ao fim.

Não é desejado que os Programas Nacionais de EF sejam seguidos à risca, visto serem demasiados ambiciosos. Estes devem servir como guias para o planeamento das nossas aulas e contextualizados com o local onde estamos a lecionar.

O planeamento anual foi construído em núcleo de estágio. Tentamos sempre aproximar o máximo os planeamentos de cada EE de forma a nos podermos ajudar mais uns outros, a partir das observações das aulas e das reflexões em núcleo.

O planeamento anual foi produzido a partir de uma pesquisa feita e posterior reflexão sobre a disciplina de EF. O calendário escolar definia o início e o término dos três períodos do ano letivo em que realizei o EP: 1º Período – de 21 de Setembro a 17 de Dezembro; 2º Período – de 4 de Janeiro a 18 de Março; 3º Período – de 4 de Abril a 9 de Junho. No total foram lecionadas 97 sessões de 50min.

As modalidades que foram lecionadas e que constituem o plano anual

foram voleibol, futsal, atletismo (corrida contínua, velocidade, lançamento do peso e salto em comprimento), badminton, ginástica artística, andebol e uma modalidade alternativa (tchouckball).

Inicialmente, para a construção deste documento, que parecia ser de fácil execução, tivemos de realizar uma análise da carga horária de cada um dos períodos de forma a podermos distribuir as disciplinas pelos mesmos.

Durante este processo, o mais complicado foi conciliar as unidades temáticas com as cargas horárias dos períodos e os espaços em que estava a lecionar segundo o roulement do grupo de EF. Mas, após várias tentativas e reflexões com o núcleo de estágio e a PC consegui elaborar este documento de uma forma lógica.

A distribuição das disciplinas teve em consideração vários fatores: roulement, carga horária e quantidade de conteúdos de cada modalidade, condições climatéricas e alternância entre modalidades coletivas e individuais, de forma a que nenhum período tivesse apenas modalidades coletivas ou individuais.

Em consenso com a PC, decidi optar por iniciar o ano letivo com a modalidade à qual me sentia mais à vontade em lecionar de forma a não me sentir tão stressada e nervosa nas primeiras aulas (Voleibol).

Dediquei a última aula de cada período para a avaliação sumativa, e se possível, para atividades desportivas.

Toda a construção do plano anual considero que tenha sido um processo complexo. Exigia, a meu ver, alguma experiência de forma a que o ano letivo corresse bem e estivesse organizado o mais corretamente possível. A ajuda da PC foi essencial para que no final o plano anual ficasse tão bem estruturado e planificado como ficou.

Uma das tarefas que o núcleo de estágio realizou, de seguida, foi um documento com a caracterização das instalações desportivas e o inventário do material desportivo que a escola oferecia. Esta tarefa foi muito útil tanto para nós, núcleo de estágio, que nos ajudou a conhecer melhor a escola, como para

o grupo de EF, que desde logo mostrou muita qualidade e pertinência no trabalho realizado.

Todas as modalidades que lecionei foram preparadas com o objetivo de melhorar o processo de ensino aprendizagem dos alunos. Para isso utilizei o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), segundo Vickers (1990). Este modelo é composto por 8 módulos:

Módulo 1 – Análise da Modalidade

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdos

Módulo 5 – Definição dos Objetivos

Módulo 6 – Avaliação

Módulo 7 – Progressões de Ensino e Aprendizagem

Módulo 8 – Planos de Aula

Este modelo baseia-se no conhecimento das modalidades, e tem como objetivo ligar esse mesmo conhecimento com as metodologias e as estratégias de ensino. Mostra como a matéria de uma determinada modalidade é estruturada.

Vickers (1990) referiu que o MEC pode seguir dois tipos de organizações metodológicas dos conteúdos abordados: do topo para a base, que parte dos conteúdos mais complexos para os mais simples, onde o aluno conhece primariamente o contexto antes de descobrir os diversos elementos que nele estão inseridos; e da base para o topo, em que parte do mais simples para o mais complexo, ou seja, o aluno conhece inicialmente os diferentes elementos da modalidade e só depois chega ao jogo formal.

Com este documento, antes de lecionar cada modalidade, consegui-me preparar melhor para cada uma delas, principalmente para aquelas que não me sentia tão à vontade.

Ao longo do ano, senti que os meus MEC's foram ficando cada vez mais

pequenos, evidenciando o que era realmente essencial. Ao nível da estrutura dos primeiros, em consenso com os restantes elementos do núcleo de estágio, decidimos utilizar o mesmo formato que usávamos no primeiro ano do mestrado, nas disciplinas que nos pediam para fazer. Achamos que era uma estrutura de fácil análise e de consulta.

Realizávamos este documento praticamente em núcleo de estágio, à exceção de três módulos (3, 4 e 8). Nestes tínhamos de nos reportar à realidade de cada um, à turma de cada um de nós. No decorrer do ano, e à medida que as construções de cada um dos MEC's ia sucedendo, fomos nos apercebendo que, inicialmente, tínhamos informações a mais, o que o tornava tão extenso. Por vezes, tínhamos informações muito gerais da turma em questão, quando o que era necessário se cingia a determinada modalidade.

Relativamente às unidades temáticas era algo que sentia muita dificuldade, pois por vezes tínhamos muitos conteúdos para tão poucas aulas (cerca de um mês para cada modalidade). Tivemos a oportunidade de construir cada uma com base nas avaliações diagnósticas que fazíamos (realizamos esta avaliação em todas as modalidades à exceção de Tchouckball que era uma modalidade que a turma nunca tinha jogado). Penso que este aspeto foi crucial para a construção de uma unidade temática com base nas competências dos alunos, e com perspetivas daquilo a que poderão alcançar. Por exemplo, na primeira modalidade que lecionei (Voleibol), de acordo com os Programas Nacionais para o 10º ano, os alunos deveriam estar a jogar em situação de jogo 4x4. A minha turma realizou a avaliação sumativa em situação de jogo 3x3.

“O meu objetivo era fazer com que os alunos chegassem ao jogo 3x3, visto que o nível inicial da turma era, em geral, fraco. Os alunos apresentavam muitas dificuldades técnicas e táticas no início das aulas da modalidade. O planeamento das aulas foi concebido tendo em consideração o meu topo (3x3), ou seja, tentei fazer com os que alunos ultrapassem as suas dificuldades em situação de jogo, começando numa fase inicial pelo 2x2 e só depois avancei para a situação de jogo 3x3.”

(Excerto retirado do relatório da unidade temática de Voleibol)

Em todas as unidades preocupei-me em abordar todos os conteúdos de uma forma eficaz, tornando assim o processo ensino aprendizagem, dos meus alunos, mais enriquecedor.

No que diz respeito ao plano de aula, este é um documento que deve ser organizado e estruturado com base no planeamento anual. Deve estar em conformidade com todos os documentos analisados e/ou elaborados anteriormente: programas nacionais de EF, documentos do grupo de EF, plano anual e MEC's. "Tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, bem como os dados fornecidos pela análise das etapas anteriores, na preparação da aula tem lugar uma precisão dos seus objetivos (já estabelecidos no plano da unidade); é planificado o seu decurso metodológico e temporal" (Bento, 2003, p. 63).

Inicialmente, era uma tarefa muito demorada para mim. Sentia muitas dificuldades em conseguir organizar os exercícios de uma forma lógica de evolução. Um dos meus problemas, numa fase inicial do EP, era começar a construção dos planos de aula pelo fim, ou seja, pelos exercícios. Ao longo do ano, com a ajuda da minha PC e dos meus colegas do núcleo de estágio fui corrigindo estes meus erros. Fui sentindo cada vez menos dificuldade em elaborar um plano de aula.

A PC, desde o início do ano, informou-nos que queria receber os nossos planos da semana no início da mesma, de forma a que ela os corrigisse e nós tivéssemos tempo de os emendar. Esta regra ajudou-me imenso a organizar o meu trabalho para cada uma das semanas e a preparar-me melhor para cada umas das aulas. Este último aspeto foi essencial para que as sessões corressem bem. Assim conseguia organizar todas as atividades da aula de forma a que os alunos não estivessem muito tempo parados. No início do ano, tive alguns problemas a nível da organização da aula, e de criar rotinas organizativas na turma. Mas ao longo do ano fui melhorando e, com isto, evitei muitos problemas de indisciplina e de mau comportamento que iam surgindo. Consegui perceber que não necessitava de gritar para que eles me ouvissem, consegui criar hábitos

e rotinas durante as aulas.

“A implementação de algumas regras para me conseguir organizar e para os conseguir controlar, foi bastante melhor e assim diminui os comportamentos fora da tarefa.”

(Excerto retirado da reflexão da aula nº 10)

A seleção dos exercícios foi também um problema com que me deparei durante o início do EP. Este teve a ver, numa fase inicial, com facto de não estar a “olhar” para o objetivo da aula. Por vezes, perdia-me na construção do plano, e quando reparava já estava a colocar exercícios que não se enquadravam com o objetivo da aula. Outro problema que me surgia, era que como a turma tinha problemas de motivação, tentava sempre procurar exercícios que não os desmotivassem, que eles achassem desafiantes e que, acima de tudo, promovessem a aprendizagem deles.

Penso que todos estes progressos que tive ao longo das aulas, teve a ver com a minha preparação mais cuidadosa das aulas, dos exercícios, das transições entre os exercícios... tudo isto era pensado e estruturado na minha cabeça antes de cada aula.

Durante a minha formação inicial, foram-me apresentados diversos modelos de ensino que eu poderia aplicar aquando a lecionação de determinadas modalidades. Mas pela experiência intensiva que tivemos num dos modelos, na Didática Específica do Desporto – Atletismo, sempre foi o que mais me suscitou interesse em aplicar durante as minhas aulas – o Modelo de Educação Desportiva (MED), proposto por Siedentop (1994). Este tem como objetivo dar “um cunho afetivo e social às aprendizagens, preservando e reavivando o seu potencial educativo” (Mesquita & Graça, 2011, p. 59).

“Acho que o espírito de equipa do MED que tenho tentado implementar foi bastante visível nesta parte inicial. Vi os alunos que estavam a contar o número de repetições a torcerem pelos colegas que estavam a realizar. Isto, na minha opinião, é bastante positivo

pois mostra que as minhas aulas estão a fazer influência na vida deles, na relação que têm uns com os outros (companheirismo).”

(Excerto retirado da reflexão da aula nº 63 e 64)

Ao longo do ano fui utilizando outros modelos nas minhas aulas, tais como o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ), aplicado nas aulas de direcionadas para a modalidade de Voleibol, o Modelo de Instrução Direta (MID) aplicado mais evidentemente nas primeiras aulas onde tinha de mostrar aos alunos que era uma líder, e era uma forma de conseguir ter maior controlo sobre a turma. Em 2011, Mesquita e Graça mencionaram o MID como um modelo mais centrado no professor, onde este realiza a revisão das matérias aprendidas, apresenta as novas habilidades e cria estratégias para a monitorização permanente dos alunos. O MAPJ apoia-se nas conceções de três modelos pioneiros, onde defende que esta acoplagem é muito favorável ao sucesso da modalidade desportiva: no MED, no Modelo de Enino do Jogo para a Compreensão e no Modelo Desenvolvimental das Tarefas e do Jogo (Mesquita et al., 2013).

A minha turma foi um grande desafio, mas foi algo que me marcou e que vai marcar para toda a vida, pelo facto de ter sido a minha primeira turma como professora de EF. A forma como consegui motivar os meus alunos, fazer com que não tivessem problemas de indisciplina graves como acontecia nas restantes disciplinas, ouvir da DT que eles gostavam da minha disciplina, foram alguns dos momentos que me marcaram e me fizeram nunca desistir deles. Todos os dias eu pensava como iria motivar aqueles alunos, onde a maioria não se encontrava no curso certo e que não tinham qualquer tipo de objetivos futuros. Por vezes até eu desmotivava, mas nunca deixei isso transparecer para eles. Sempre que realizava as minhas planificações, tinha sempre como objetivo a interação entre os colegas, a cooperação, a entre ajuda, o fair play, entre outros. Tentei sempre passar-lhes valores importantes para que uma pessoa consiga sobreviver numa sociedade e mesmo quando estiverem a trabalhar.

“Ouvir os professores do conselho de turma falarem tão “mal” dos meus alunos fez-me imensa confusão. Parecia que não estavam a

falar das mesmas pessoas que eu. Nunca nenhum me faltou ao respeito, nem muito menos ao respeito com outros colegas. Desde o início lhes quis mostrar que os colegas da turma os podem ajudar. Tentei sempre lhes passar a importância da cooperação entre colegas de equipa.”

(Excerto retirado da reflexão da 2ª reunião do conselho de turma)

4.1.3) A concretização da prática

Conhecer a turma foi um aspeto essencial para o desenrolar da minha prática. Em 2006, Pereira mencionou que uma condição essencial para facilitar o processo de ensino é conhecer os alunos, os seus interesses e e as suas motivações de forma a prevenir a ocorrência de determinadas situações mais indesejáveis.

Como a minha turma era uma turma onde os resultados académicos não eram os melhores, tive a experiência de vivenciar com eles momentos de grande desmotivação pois não estavam a conseguir obter resultados minimamente satisfatórios. Claro que essa desmotivação, por vezes, complicava o bom desenrolar das minhas aulas, mas, enquanto professora e amiga deles, tentava sempre fazer com que aquele momento, em que estávamos juntos, fosse bom e desafiador.

A criação de regras no espaço de aula e de rotinas foi essencial para que não existissem problemas de indisciplina. Foi um processo difícil pois os alunos vinham de outras escolas e com poucos hábitos em relação à aula de EF. O facto de não ter de gritar para que eles me ouvissem foi algo que mostrou que para além de me respeitarem sabiam como a aula funcionava. Em 2000, Siedentop e Tannehill afirmaram que as regras evidenciam comportamentos e situações apropriadas ou inapropriadas que são ou não aceites durante a aula e que têm de ser ensinadas aos alunos, devendo dar-lhes tempo para as assimilar.

Comecei por criar a regra dos 5 segundos, quando eles terminavam uma tarefa e eu pedia para se juntarem a mim de forma a explicar algo para toda a turma. Penso que foi uma excelente ideia, pois as transições entre exercícios passaram a ser mais curtas, o que fez com que os alunos não tivessem comportamentos fora da tarefa nesse tempo em que se encontravam parados.

A implementação da regra de colocarem as bolas de baixo do braço quando eu apitava ou fazia a contagem dos 5 segundos foi algo que demorou a ser adquirido, mas que foi eficaz. Os alunos passaram a estar mais atentos ao que lhes tinha para dizer, não estando distraídos com a bola e percebendo mais rapidamente o que lhes era pedido para realizar.

O facto de nunca deixar bolas soltas pelo espaço de aula, estando as que sobravam, ou mesmo todas quando não eram necessárias, dentro de um saco foi bastante positivo, melhorando assim o controlo sobre a aula e sobre a turma.

“Um aspeto que já correu melhor foi o de recolha das bolas no final dos exercícios. Segui o conselho da ... professora cooperante e comecei a parar o exercício e já estar com o saco para os alunos colocarem as bolas lá. Este aspeto fez com que não existissem alunos a ter comportamentos fora da tarefa nesta transição.”

(Excerto retirado da reflexão da aula nº 19)

Todas estas regras que acima fui descrevendo, foram alguns dos exemplos que apliquei ao longo do ano letivo. Todas estas surgiram através de problemas me iam aparecendo durante as aulas. Em poucas semanas consegui controlar a turma e principalmente fazer com que os alunos me respeitassem, o que era complicado devido à pouca diferença de idades entre eu e os alunos.

As críticas e sugestões que a PC e o núcleo de estágio me ia fornecendo foram essenciais para que fosse melhorando esse controle da turma.

Ao nível da gestão do tempo de aula, onde senti mais dificuldade foi nas aulas de 50 minutos. O tempo útil da aula é muito pouco e para se tornar as aulas produtivas é necessária uma boa gestão. É claro que os ganhos de aprendizagem estão intimamente relacionados com o tempo de exercitação, e

por isso nas sessões de 50 minutos por vezes é mais complicada essa gestão. Ao longo do ano letivo fui melhorando esse aspeto.

Segundo Siedentop e Tannehill (2000) existem algumas formas de melhorar essa gestão: começar a aula no horário estabelecido, anunciar rapidamente a primeira atividade, diminuir os tempos de transição entre as tarefas, utilizar métodos para reunir mais rapidamente os alunos, ensinar e responsabilizar a gestão do tempo de aula aos estudantes, clarificar as regras, e manter sempre o controlo sobre a turma visto que a indisciplina é um dos aspetos que faz diminuir o tempo de prática.

Como já referi anteriormente, a utilização de algumas regras e a criação das rotinas organizativas melhorou bastante a gestão da aula. Metzler (2000) afirma que a criação de rotinas e de regras ocupam algum tempo da aula, mas depressa passam a ser realizadas de forma rápida e correta.

Ao longo do ano, fui me apercebendo que se preparasse o material e os primeiros exercícios, antes do início da aula, era uma forma de a iniciar mais rapidamente, sem me preocupar com a organização da mesma. Uma das minhas preocupações foi sempre que o ritmo da aula nunca baixasse, fosse sempre acelerado com muito tempo de empenhamento motor. Isto fez com que conseguisse controlar mais ainda a turma, e os problemas de indisciplina não existissem.

No que diz respeito à instrução do professor, de acordo com Rosado e Mesquita (2009, p. 70) “é inquestionável o papel exercido pela comunicação na orientação do processo de ensino-aprendizagem”. No processo de ensino aprendizagem o professor deve ter uma boa capacidade de comunicação.

No meu caso, durante o EP tive alguns problemas a este nível. Nunca tive uma boa colocação da voz, o que dificultou por vezes o meu processo de instrução. Ao longo do ano, este aspeto foi melhorando, mas nunca ficando com um tom de voz tão elevado como o da minha PC ou dos meus colegas de núcleo de estágio. Para resolver este problema tive de criar as regras e rotinas de forma a que os alunos percebessem o que queria que eles fizessem. A utilização do apito também me foi muito útil durante todo o processo de ensino aprendizagem.

Numa fase inicial tive alguns problemas na explicação das tarefas aos meus alunos. Não tinha o hábito de utilizar palavras chave, o que por vezes tornava a minha instrução um pouco longa. Com o decorrer das aulas, e com a ajuda da minha PC, colocando no plano de aula as palavras chave que queria dizer aquando da exposição com os alunos, fui melhorando este aspeto. Com isto diminuí os tempos de transição entre as tarefas e os alunos acabavam por perceber o exercício após a minha explicação.

“Penso que consegui passar todas as informações que lhes queria transmitir, dizendo aspetos importantes que queria que fizessem nos diversos exercícios. Alguns destes exercícios pareciam muito iguais, mas como o meu discurso e o meu foco era distinto, os alunos entenderam e cumpriram com tudo o que lhes fui pedindo.”

(Excerto retirado da reflexão da aula nº 22)

A minha PC sempre me ajudou, fornecendo-me algumas estratégias para melhorar a minha instrução, o meu processo de comunicação. Já em 1987, Werner e Rink afirmavam que os professores com mais experiência se distinguem dos com menos experiência neste domínio. Graça (1991) referiu que o fornecimento de um Feedback (FB) apropriado, tal como o empenhamento motor dos alunos, são as variáveis que têm mais influência nos ganhos de aprendizagem.

Existem várias formas de instruir, sendo que o professor deve conhecer algumas delas. Segundo Siedentop (1991) a instrução é um comportamento de ensino que faz parte do reportório do professor para transmitir informações que estão diretamente relacionadas com os objetivos e os conteúdos de ensino.

A explicação foi o principal método que utilizei durante todo o meu processo de instrução. Como já referi, durante esta mesma explicação, utilizei bastantes palavras chaves. Durante o processo de instrução é muito importante que o professor transmita somente o que é necessário, deve recorrer frequentemente ao uso de palavras chave, e por isso, planear muito bem essa mesma explicação (Mesquita, 1998).

Aliadas às minhas transmissões de informação aos alunos, por vezes, usava a demonstração como forma de complementar a exposição feita. Utilizei alunos modelo ou, por vezes, eu própria fazia essa mesma demonstração. De acordo com Kwak (2005) as explicações verbais em conjunto com demonstrações e palavras chaves são mais eficazes na execução posterior de uma habilidade, apresentam melhores características técnicas de execução e os alunos recordam-se mais facilmente e melhor da informação recebida.

“A demonstração dos exercícios utilizando alguns alunos modelo ajudou a reforçar as componentes críticas. Penso que o facto de eu dizer primariamente aos alunos o que quero que eles façam e tenham em atenção, é essencial para que, durante a exercitação, os alunos tenham mais sucesso na tarefa”

(Excerto retirado da reflexão da aula nº 8 e 9)

Relativamente à avaliação, foi sempre um processo extremamente complicado e complexo. A “análise e reflexão implicam a posterior reprodução mental daquilo que se passou durante o ensino e a avaliação da sua qualidade” (Bento, 2003, p. 175).

Durante o EP senti dificuldades neste processo, principalmente na avaliação final de cada período. Foi um momento que me senti com mais medo de cometer injustiças. Tentei sempre deixar de parte o meu gosto por determinados alunos, pois isso poderia afetar as minhas decisões. Rosenthal e Jacobson (1971) denominaram o fenómeno, que diz que quanto maior for a expectativa que se tem acerca de determinadas pessoas melhor será o seu desempenho, como Efeito de Pigmalião.

O momento da avaliação é extremamente importante para o professor. Segundo Bento (2003), no decorrer da prática pedagógica, a avaliação é umas das tarefas centrais que o professor deve ter sempre em consideração. Não se deve cingir apenas à circunstância em si, ao momento em que o aluno é avaliado. A avaliação é a atribuição de valores a partir da interpretação de dados e ações, mas deve ter sempre aliado um momento de reflexão por parte do

professor. Um momento em que o professor se reporta à exercitação durante as aulas anteriores.

Rink (1993) e Siedentop e Tannehill (2000) afirmaram que a avaliação permite-nos descobrir lacunas, não apenas referidas aos alunos, mas também acerca de todo o processo de planeamento e realização da prática; colocar os alunos por níveis de capacidade e habilidades; perceber quais os níveis de desempenho da turma; justificar unidades temáticas; motivar os alunos e melhorar as condições para obterem o sucesso.

Durante a avaliação da minha turma tive a preocupação de não prejudicar os alunos com problemas motores. Tinha o caso de dois alunos, que não poderiam realizar certos movimentos ou exercícios simplesmente porque não conseguiam. Nesses casos, ou apenas eliminava esses parâmetros na grelha dando-lhes mais valor a outros parâmetros, ou substituía esses mesmos movimentos por um que eles conseguissem realizar. Ao ter esta atitude, indicada pela PC e que desde logo concordei, tive sempre algum receio da reação dos restantes alunos da turma. Felizmente, nunca tive problemas nesse sentido, pois eles acabavam por entender.

Em contrapartida, o aluno que tinha Distrofia Muscular Progressiva, por vezes recusava-se a realizar outro tipo de exercícios que não os mesmos que os restantes estudantes. Este não queria que nenhum dos seus colegas soubesse do problema que tem, e numa fase inicial foi complicado explicar-lhe que ele tinha dificuldades e que não poderia realizar grandes esforços físicos. Obviamente que os colegas da turma ao longo do ano foram-se apercebendo que ele tinha dificuldades motoras, mas como verificaram que ele não gostava de falar sobre o assunto nunca lhe questionaram sobre nada, simplesmente percebiam o porquê de a avaliação dele por vezes ser diferente. Ao longo do EP, fui me apercebendo que realizar outros exercícios por vezes não era a melhor solução, mas simplesmente realizar os mesmos, mas com algumas condicionantes.

Nas primeiras avaliações, e em conversa com o núcleo de estágio, fomos dando conta que tínhamos muitos critérios para avaliar em tão pouco tempo. A

nossa grelha de avaliação teria de ser mais simples e mais reduzida, com apenas os elementos essenciais e mais importantes.

Nas modalidades coletivas tentamos sempre focar a avaliação nos aspetos mais táticos, e realizamos todas elas em situação de jogo. A parte técnica era avaliada em situações de jogo mais simplificadas. Penso que foi uma boa decisão, e aqui a PC foi-nos sempre aconselhando e questionando de forma a chegarmos à melhor solução possível.

No sentido de me auxiliar, por vezes utilizei meios audiovisuais, para me ajudar a refletir em casa acerca do que tinha transcrito para as grelhas. Esta estratégia facilita muito o processo de decisão na atribuição de uma nota, e deve ser utilizada numa fase inicial da docência. É um processo que necessita de tempo e que numa fase mais avançada é mais complicado de se conseguir obter.

4.2) Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade

Segundo as normas orientadoras de EP⁴, esta área engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo EE e tem como objetivo a sua integração na comunidade escolar. Pretende-se que o “estudante estagiário seja capaz de envolver-se nas atividades que ultrapassam o âmbito da lecionação da turma que acompanha, tornando-se uma pessoa promotora de sinergias entre a escola e o meio” (Batista & Queirós, 2015, p. 38).

4.2.1) O meu núcleo de estágio

Desde do verão de 2015 que eu e os meus colegas do núcleo de estágio descobrimos que iríamos estar juntos nesta aventura, nesta etapa tão importante

⁴ Matos, Z. (2015). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

das nossas vidas. Apesar de saber que iria para uma escola onde tudo me era desconhecido, saber que iria estar com eles, que eram e são pessoas que eu confio e que me podiam ajudar muito como eu a eles, foi algo que me trouxe muito tranquilidade para o início do estágio.

Esta amizade começou no início do mestrado. Não os conhecia, pois eles tinham feito a licenciatura noutra instituição académica, mas agradeço muito por eles terem entrado na minha vida. São excelentes pessoas e que eu quero levar comigo para o futuro.

Durante o EP, todas as reuniões que tínhamos com a PC, todas as tardes que passámos juntos naquele gabinete da escola (Gabinete de Expressões Motoras) que parecia a nossa segunda casa, todos os momentos que ultrapassámos juntos, foram importantes para o meu desenvolvimento profissional, para que eu melhorasse todos os aspetos menos positivos e também os mais positivos que iam surgindo ao longo de todo o ano letivo.

É um facto que cada um de nós tem o seu feitio, as suas particularidades, mas tínhamos sempre um respeito enorme uns pelos os outros. E isso, apesar de alguns desentendimentos que por vezes existiam, nunca faltou, nunca deixou de existir respeito entre nós.

As discussões que às vezes surgiam eram fruto de todos nós querermos sempre fazer o nosso melhor em todas as tarefas que íamos tendo. Mas o aspeto mais positivo era que no final chegávamos a um entendimento e tudo funcionava bem. Eram discussões saudáveis.

Sempre conseguimos lidar com o facto de por vezes um de nós se sentir mais cansado do que o outro, ou não estar tão bem em determinado dia. Nesses dias era quando nos uníamos mais, quando tínhamos de estar bem para animar o nosso amigo.

Andávamos sempre todos juntos. Poucas vezes se via algum de nós sozinho.

Os outros dois colegas do núcleo tinham o hábito de levar a comida de casa, e como existia um microondas na sala dos professores, eles aproveitavam

para aquecer a comida. Este não era de todo um hábito que eu tinha, pois nunca fui muito adepta de comer comida aquecida. No início, eles vinham comigo comprar comida fora da escola e trazíamos depois para a “nossa segunda casa”. Aquele gabinete por vezes cheirava tanto a comida que nós nem conseguíamos trabalhar logo a seguir ao almoço. Ao longo do tempo, fui me habituando a trazer comida de casa, visto que por vezes não me apetecia sair da escola para ir buscar almoço. Comidas simples no início para me habituar e só depois outro tipo de comidas. Foi um hábito bom, e que eu lhes agradeço muito, pois acabava por almoçar melhor e poupava sempre algum dinheiro.

Penso que formámos uma excelente equipa e que conseguimos alcançar resultados excelentes para todos. Acima de tudo fortalecemos a nossa amizade e a nossa união. Conseguimos ser um núcleo que sempre esteve muito próximo do grupo de EF da escola, o que fez com que tivéssemos mais contacto com eles, que foram professores que nos ajudaram imenso e contribuíram para a nossa formação enquanto professores da melhor disciplina que pode existir no currículo da escola.

4.2.2) As atividades que realizei na escola durante o EP

Desde o início do EP, que o meu núcleo de estágio sempre se disponibilizou e dispôs para todas as tarefas que nos eram propostas tanto pelo grupo disciplinar como pela PC.

Ao longo de todo o ano letivo em que realizei o EP na “melhor escola do país”, eu e o meu núcleo de estágio participamos em vários dinamismos, que estavam presentes no Plano Anual de Atividades (PAA), propostos pelo grupo disciplinar. Todos estes momentos contribuíram para a minha formação tanto a nível profissional como pessoal.

4.2.2.1) O Desporto Escolar (Badminton)

⁵*Compreender a atividade de ensino e treino de Desporto Escolar (DE), enquanto processo predominantemente pedagógico (p.6).*

O Desporto Escolar (DE) na escola onde estagiei apenas é formado por um grupo/equipa: Badminton. Durante todo o ano letivo acompanhamos esse grupo/equipa. A maior parte do tempo ocorreu durante os treinos, em que tínhamos de estar presentes e auxiliar o professor responsável pela equipa. Sempre que podíamos acompanhávamo-los nas competições que iam participando.

Durante os treinos, como já referi, estávamos a auxiliar o professor responsável e, sempre que era necessário, ajudávamos os alunos e corrigíamo-los. Por vezes nos treinos existiam seis pares a jogar, e nessas alturas distribuía-mo-nos de forma a ajudar o professor.

A presença nestes treinos fez-me aprimorar o meu conhecimento acerca da modalidade, acerca do ensino da modalidade. O professor responsável tinha bastantes conhecimentos sobre o Badminton, e ajudou-nos a perceber melhor e a dar estratégias de ensino de determinadas técnicas e táticas da modalidade.

4.2.2.2) O Corta-Mato Escolar e os Torneios Concelhios

O corta-mato escolar foi mais uma atividade em que o núcleo de estágio esteve inserido.

A organização do evento foi feita pelo grupo disciplinar de EF, em que cada professor tinha uma tarefa a realizar, de forma a não falhar nenhum aspeto

⁵ Matos, Z. (2015). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

organizacional. O núcleo de estágio, como está inserido no grupo disciplinar, teve também várias tarefas.

Numa primeira fase, antes do corta-mato iniciar, tivemos na zona de distribuição dos dorsais. Foi uma boa experiência pois começamos a perceber o que é necessário para se organizar um evento deste género.

Numa segunda fase, e já após os dorsais estarem todos distribuídos, fomos incumbida uma outra tarefa: a realização de um aquecimento para os alunos que iriam participar na corrida. Antes do início da corrida de cada escalão nós realizávamos o aquecimento.

Este aquecimento era dado pelos três elementos do núcleo de estágio, eu e os meus dois colegas, e também acabaram por nos vir ajudar, de forma a animar mais os alunos e a os cativar para a corrida, alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão de Desportiva.

O evento teve muito sucesso e muita aderência por parte da comunidade escolar. Foi um momento de muita animação, socialização e que nos deu a conhecer ainda mais à escola.

Considero que foi mais um dos momentos marcantes do meu EP, e que mostrou ainda mais a união do meu núcleo de estágio. Para esse aquecimento ter acontecido e ter corrido tão bem, existiram ensaios de forma a realizarmos uma coreografia de aeróbica divertida e que os preparasse para o esforço que iriam fazer.

Os torneios concelhios foram mais uma atividade em que estivemos presentes, e que a nossa escola esteve destinada a organizar o torneio da modalidade de Atletismo.

Mais uma vez, o núcleo de estágio esteve presente e ajudou na organização do mesmo. Eu como estava bastante habituada a lidar com cronómetros, devido a ser treinadora de natação, fiquei a ajudar a cronometrar.

Senti que a minha ajuda foi importante e que existia muito entreatajuda entre os colegas da disciplina de EF, tanto da escola como entre as várias escolas que participaram no torneio. Na parte da cronometragem existiram

alguns professores de outras escolas que nos ajudaram, visto que não haviam professores suficientes do nosso grupo disciplinar.

A nossa participação neste género de atividades contribui muito para a nossa formação profissional. Ajudamos a perceber que ser professor é muito mais que lecionar as nossas aulas.

4.2.2.3) A ZarcOlímpica

⁶Promover pelo menos uma Ação, no âmbito das atividades desportivas, que facilite não só a integração e a sociabilização dos alunos, como, também, promova sinergias com a comunidade (p.7).

A ZarcOlímpica foi a atividade escolhida pelo núcleo de estágio para realizar na escola de forma a promover a atividade física e as relações sociais entre alunos e professores.

A ideia surgiu em grupo, numa conversa na “nossa segunda casa”. Sendo 2016, ano dos Jogos Olímpicos, achamos pertinente a realização de um mini evento tendo como base o grande evento que iria acontecer nesse ano. Queríamos realizar uma atividade que abrangesse toda a comunidade escolar, desde os mais novos até aos mais graúdos.

Decidimos inserir no programa da atividade os momentos mais marcantes que existem nesse grande evento. Realizamos uma cerimónia de abertura, onde convidamos uma ginasta olímpica de forma a realçar a importância do momento, construímos uma tocha e uma bandeira olímpica, realizamos vários torneios, e realizamos uma cerimónia de encerramento.

⁶ Matos, Z. (2015). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Cada turma representava um país, e todos os alunos que participaram tiveram direito a uma credencial com o seu nome. Toda a atividade foi pensada ao pormenor. Foi uma planificação e um processo bastante cansativo, desde a inscrição dos alunos nos torneios, à construção de todos os matérias, boletins de jogo, prémios, diplomas, entre outros.

No dia da atividade, estávamos todos bastante ansiosos e nervosos. Tudo tinha de correr bem, nada podia falhar. Claro que existe sempre uma ou outra situação que falha, mas tentamos sempre que isso fosse resolvido da melhor forma. Felizmente tudo correu muitíssimo bem, todos os professores do grupo disciplinar de EF e todos os alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão de Desportiva nos ajudaram.

Penso que conseguimos causar impacto na comunidade escolar, e deixar a nossa marca. Algo gratificante que ouvimos no final da atividade, foi o facto de ter sido a primeira ZarcOlimpica. Disseram-nos que iriam tentar que esta atividade se prolongasse, de forma a existirem mais ZarcOlimpica's.

4.2.2.4) As funções de um Diretor de Turma

A direção de turma foi mais uma das funções que eu e o meu núcleo de estágio tivemos de ir acompanhando ao longo do EP. Perceber o papel e as funções de um DT foi essencial para conhecer todo o processo burocrático que existia.

Todas as tarefas que realizei acerca desta temática foram feitas em núcleo de estágio. O acompanhamento da direção da turma que estávamos a realizar a nossa PES foi feito no início do ano letivo, em que procedemos ao preenchimento de um documento acerca da caracterização dos alunos da turma. O preenchimento desse documento requer tempo, e como numa fase inicial do ano letivo o DT tem bastante trabalho, foi uma forma de o ajudarmos a iniciar o ano da melhor maneira, sem grandes problemas.

Durante o EP, acompanhamos a direção de turma da nossa PC: procedemos ao tratamento de faltas dos alunos no INOVAR (programa informático que qualquer professor da escola teria de saber trabalhar, visto todas as faltas que poderiam marcar teriam de ser feitas lá, servia como um livro de ponto do professor), realizamos os sumários da direção de turma de cada dia, ajudamos na organização do dossier da turma, participamos em alguns atendimentos dos encarregados de educação e acompanhamos e participamos na preparação das reuniões com o conselho de turma.

Todas estas tarefas que realizamos são essenciais para que o DT consiga acompanhar todo o processo escolar dos seus alunos. Ele deve saber tudo o que se passa em todas as disciplinas de cada um dos seus alunos, para que depois possa transmitir aos encarregados de educação a informação mais correta. Segundo o Ministério da Educação (2008), o DT funciona como uma ponte que liga os professores, os alunos, os encarregados de educação e a direção da escola.

Para terminar este capítulo, parece-me importante referir que este cargo é de extrema responsabilidade e bastante trabalhoso e exaustivo. Mas apesar disso, parece-me gratificante para os professores que exercem este cargo acompanhar o crescimento dos alunos em todas as áreas de ensino.

4.2.2.5) A ida ao Parque Aquático de Amarante

A ida ao parque aquático de Amarante foi a última atividade que tive com o grupo disciplinar de EF e com a comunidade escolar. Foi uma excelente forma de terminar esta grande aventura. Partilhei este dia também com os meus alunos, fora do contexto da sala de aula, o que foi bastante positivo pois ainda me consegui aproximar mais deles.

Foi um dia em que todos os professores estavam descontraídos e foi um momento de muita socialização e animação. Foi feita uma lista do que cada professor levava para se realizar um picnic todos juntos.

As turmas foram divididas em autocarros, onde em cada existiam dois professores responsáveis. As turmas com que fiquei responsável eram do ensino secundário, o que me transmitiu mais tranquilidade devido ao facto de eles já se “desenrascarem” no parque aquático, que é um espaço muito grande e onde é difícil de se controlar.

Ao longo do dia ia vendo alguns dos alunos que fiquei responsável e ia perguntando se estava tudo bem. Por vezes até participava em algumas atividades com eles, de forma a que eles percebessem que eu só queria o bem deles.

4.3) Área 3 – Desenvolvimento Profissional

⁷Esta área engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação (p. 7).

4.3.1) A importância do EP na formação inicial de um futuro professor de EF

O EP encerra o processo de formação inicial de um estudante. Este deve ser o momento ideal para aplicarmos o que sabemos, e o que temos vindo a aprender, mas de uma forma supervisionada. A universidade fornece o conhecimento teórico e as competências necessárias, enquanto a escola dá a oportunidade de aplicar todos ganhos na docência (Britzman, 2003).

⁷ Matos, Z. (2015). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este EP foi uma oportunidade única que cada um dos EE teve a oportunidade de vivenciar. É uma forma de tornar a nossa formação inicial, o nosso mestrado com mais importância, pois podemos dizer que já temos experiência em lecionar. Aprendemos a fazer parte de uma escola, de uma comunidade educativa. Este ano forneceu-me ferramentas para a minha vida pessoal e profissional. Gosto de ensinar e de trabalhar com pessoas. No treino da natação consegui aplicar estratégias que aprendi durante este ano espetacular da minha vida: estratégias de instrução, de preparação física (através do projeto FitZarco que participamos) e de organização da minha vida pessoal e profissional.

4.3.2) O papel da reflexão na melhoria do processo de Ensino-Aprendizagem

Ser professor é uma tarefa complicada e ao mesmo tempo desafiante. Cada professor tem as suas crenças, os seus valores e as suas características, mas quando se encontra numa escola onde as normas e as ideias são diferentes daquilo que ele defende deve existir uma adaptação. O professor antes de iniciar a sua prática pedagógica deve pesquisar e saber como são os seus alunos.

O professor deve ser reflexivo, de forma a perceber o que está errado, o que está correto, o que se pode melhorar ou mesmo o que se pode fazer ainda mais.

Durante a nossa formação inicial, sempre nos mostraram a importância do processo reflexivo que esteve sempre muito evidente. Em 2008, Larrivee refere que a maioria dos programas formação de profissionais da docência deve preparar os professores para serem seres agentes reflexivos.

A reflexão é uma forma de nós, professores, aprendermos a lidar com dilemas ou problemas que nos possam surgir durante a prática pedagógica ou até mesmo durante o dia a dia na escola. A reflexão pode-nos ajudar a tomar a melhor decisão, sem nunca prejudicar os nossos alunos ou até mesmo colegas

da escola. Segundo Zeichner (1992) o professor utiliza a prática como um espaço de reflexão, onde organizará a sua ação futura.

Este processo de reflexão foi algo que me acompanhou durante todo o EP. Realizei reflexões de tudo o que realizava na escola (aulas, momentos vividos em conjunto com o núcleo, PC ou até mesmo com o grupo de EF, reuniões, entre outros). Algumas destas eram posteriormente discutidas nas reuniões de seminário, onde o núcleo de estágio e a PC estavam presentes.

Todos estes momentos de reflexão e de introspeção foram-me muito úteis para corrigir algumas lacunas e erros que ia cometendo ao longo do EP. Consegui encontrar estratégias para resolver os meus problemas, e assim, melhorar a minha prestação enquanto professora de EF.

De acordo com Costa (2012) toda a aprendizagem do EE, em contexto de PES, acarreta uma reflexão constante acerca das suas ações, seguida de uma supervisão de um professor experiente, que tem como objetivo ajudar e orientar todo o este processo de reflexão.

A ideia que a minha PC sempre nos passou foi que não era desejável que apenas debitássemos as tarefas aos alunos, mas que fossemos capazes de refletir e de tirar as nossas próprias conclusões com base na teoria e na experiência que íamos adquirindo. Que fossemos capazes de proporcionar aos alunos um processo de ensino aprendizagem de excelência, onde tínhamos em consideração que cada um deles é diferente e que existem diferenças significativas de turma para turma.

4.3.3) O estudo investigação-ação: Influência de informações alimentares nos hábitos alimentares em alunos com excesso de peso e obesidade

4.3.3.1) Resumo

Foi realizado um estudo de natureza quantitativa, com o objetivo de perceber qual a influência de serem dadas informações alimentares, a alunos com excesso de peso e obesidade, nos padrões alimentares dos mesmos. Os alunos participantes estavam inseridos num projeto na escola onde estudavam (ZarcoFit). Para o projeto foram escolhidos todos os alunos do ensino secundário com Índice de Massa Corporal (IMC) superior a 25 kg/m² (cerca de 63 alunos). Após questionados, todos os alunos escolhidos, acerca da participação no projeto, incorporaram o mesmo 34 alunos. A amostra deste estudo foi apenas de 20 desses alunos. Foi aplicada uma Escala de Hábitos alimentares (EHA) no início e no final do estudo. Durante o estudo foram dadas informações alimentares aos alunos de forma a educá-los e a melhorar os seus hábitos alimentares. Ao mesmo tempo, estes eram sujeitos a um programa de treino funcional três vezes por semana, projeto no qual estavam inseridos.

4.3.3.2) Introdução

A obesidade e o excesso de peso, de acordo a Organização Mundial de Saúde (OMS), são definidos como o excesso de gordura corporal acumulada e que pode prejudicar gravemente a saúde (World Health Organization [WHO], 2016).

De acordo com Oliveira et al. (2009) este problema de saúde tem vindo a afetar cada vez mais crianças e adolescentes. A origem deste pode ter haver com os negativos padrões do comportamento alimentar (Oliveira et al., 2009).

“As recentes alterações dos hábitos alimentares das populações, fruto do fenômeno da globalização e das alterações dos estilos de vida da população, levam a que se cometam erros alimentares com graves repercussões na saúde” (Águeda et al., 2011, p. 403).

Ter hábitos alimentares adequados é o ponto de partida para ter uma alimentação saudável e não ter, por isso, problemas de saúde relacionados com a obesidade e o excesso de peso. Em 2002, Viana referiu que os hábitos alimentares são considerados um dos comportamentos de saúde mais importantes.

A escola pode ter um papel fundamental no controlo dos hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes, visto estes passar maior parte do seu tempo nas instituições educativas. “Nota-se que o papel da escola é importante no desenvolvimento de uma alimentação adequada, visto que ela é peça fundamental, por exercer o papel de educadora” (Moraes & Dias, 2012, pp. 324-325).

Se a escola apenas oferece alimentos saudáveis e favorece políticas de estilos de vida saudáveis, os alunos vão acabar por ter hábitos alimentares mais adequados e ter mais informações acerca do que é ou não aconselhável para eles. Águeda et al. (2011) mencionou que os hábitos alimentares são criados desde idades mais novas onde as instituições educativas, tal como a família e as tecnologias de informação, têm um papel fundamental para a adequação destes.

A criação de projetos de intervenção nas escolas no combate à obesidade e excesso de peso que se verifica, cada vez mais, nas crianças e jovens é bastante importante. Segundo Melo (2013), os programas de intervenção têm-se demonstrado ser uma ferramenta importante para a promoção de estilos de vida saudáveis desde as idades mais jovens até às idades mais adultas.

“A Escola é, por excelência, um local privilegiado para a melhoria da literacia, que é muito mais do que aprender a ler, escrever e contar. A Escola é igualmente um local propício à promoção da saúde e ao exercício da cidadania

plena, assente nos valores da equidade e da universalidade” (Direção-Geral de Saúde [DGS], p. 1).

4.3.3.3) Objetivo do estudo

O presente estudo tem como objetivo alterar os hábitos alimentares de alunos com excesso de peso e obesidade do ensino secundário da ESJGZ – em Matosinhos. O desenvolvimento deste estudo esteve inserido num projeto da escola (ZarcoFit), onde a amostra foi sujeita a um plano de treinos (3 vezes por semana) durante 2 meses.

4.3.3.4) Metodologia

O atual estudo procura dar resposta à seguinte questão: Será que os alunos com excesso de peso e obesidade, com uma melhor educação alimentar, conseguem alterar os seus hábitos alimentares? Com intuito de responder a esta questão, procedeu-se a um estudo quantitativo. A amostra foi constituída por 20 participantes, tendo todos eles um IMC > 25 Kg/m², ou seja, todos eles tinham excesso de peso ou obesidade.

Foi aplicado um questionário que está validado para a população portuguesa (EHA) no início e no final do projeto onde os participantes estavam inseridos. Durante este projeto eram fornecidas, nas sessões de treino, informações alimentares de modo a poder educar os alunos a ter hábitos alimentares mais adequados.

O questionário é constituído por 40 itens (Quadro 1) avaliados por uma escala tipo Likert. Cada item tem cinco respostas possíveis: “1 - Nunca (0 vezes por semana)”; “2 - Raras vezes (1 a 2 vezes por semana)”; “3 - Algumas vezes (3 a 4 vezes por semana)”; “4 - Muitas vezes (5 a 6 vezes por semana)”; “5 - Sempre (7 ou mais vezes por semana)”.

Quadro 1 - Distribuição dos itens da Escala de Hábitos Alimentares (EHA)

1	Após acordar tenho por hábito tomar o café da manhã...
2	Como devagar e mastigo...
3*	Quando passo muitas horas sem comer...
4	Faço 5 ou 6 refeições por dia.
5	Faço refeições com intervalos de 3 a 4 horas.
6	O jejum noturno não ultrapassa as 10 horas.
7	Ingiro leite/iogurte/queijo.
8	Como fruta.
9	Como legumes e hortaliças.
10	Como sopa.
11	Como alimentos integrais ricos em fibra...
12*	Como carnes gordas...
13	Como carnes magras...
14*	Adiciono aos alimentos produtos industriais...
15	O azeite faz parte da minha alimentação.
16*	Consumo os molhos gordos resultantes...
17*	Como pizzas, hambúrgueres e cachorros-quentes.
18*	Consumo produtos de charcutaria...
19*	Prefiro a comida com um pouco de sal a mais.
20*	Ingiro alimentos salgados...
21*	Ingiro alimentos ricos em açúcar...
22*	No lanche, como um bolo ou um salgado...
23	Quando como um doce opto por fazê-lo...
24*	Prefiro comer bolos/bolachas a comer pão.
25*	Utilizo bastante açúcar para adoçar...
26	Adoto uma alimentação variada às refeições.
27	Faço uma refeição de peixe e...
28	Faço uma alimentação à base de cozidos e grelhados.
29*	Com as partes queimadas ou...
30*	Como alimentos fritos e assados no forno.
31*	Faço refeições abundantes.
32*	Petsco entre as refeições.
33*	Como quase sempre o mesmo tipo de alimentos.
34*	Consumo bebidas alcoólicas fora das refeições.
35*	Só bebo água quando tenho sede.
36	Bebo pelo menos 1,5L de água por dia.
37*	Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.
38	Como pão de mistura tipo caseiro...
39	Como arroz/massa e batata.
40	Como peixes gordos...

“Considera-se que, quanto mais elevada for a pontuação média de todos os itens, mais adequados serão os hábitos alimentares” (Águeda et al., 2011, p. 404).

Os inquiridos são maioritariamente do sexo feminino (80%) e são todos alunos do ensino secundário. Relativamente aos dados antropométricos da amostra, o peso médio é de 76,2 kg (desvio padrão = 12,65 kg) e a altura média é de 1,65 m (desvio padrão = 0,09 m). A Figura 1 apresenta a distribuição dos participantes em função do IMC. É possível verificar que existe uma predominância nos indivíduos com excesso de peso (90%), seguidamente de indivíduos com obesidade grau I (5%) e obesidade grau II (5%).

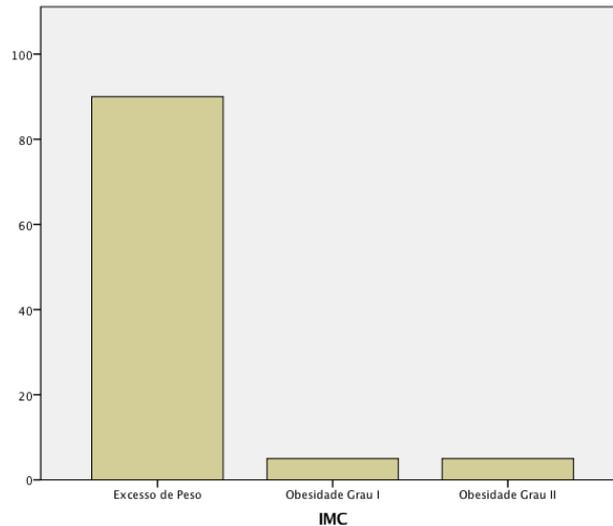


Figura 1 - Distribuição dos participantes em função do IMC

Os dados foram inseridos numa base de dados do SPSS Statistics 24. Foi utilizada a escala de pontuação já inserida nas respostas possíveis do questionário (1 a 5).

4.3.3.5) Apresentação e discussão dos resultados

A EHA foi aplicada a uma amostra com 20 indivíduos. A aplicação da mesma foi feita duas vezes, no início e no final do projeto no qual estavam inseridos.

Foi feita a análise dos dados dos dois momentos em que o questionário foi aplicado. Verificou-se um aumento da pontuação média de todos os itens da EHA na segunda aplicação, o que mostra que os hábitos alimentares passaram a ser mais adequados após serem dadas informações alimentares (Quadro 2). Apesar de os hábitos estarem mais adequados, estes não são estatisticamente significativos ($p=0,496$ uma vez que $p<0,05$).

Quadro 2 - Comparação da pontuação média de todos os itens da EHA

	N	Média	Desvio Padrão
1º Questionário	20	2,9413	,22526
2º Questionário	20	2,9975	,28802

Realizando o T-test de amostras independentes para verificar se existem diferenças significativas entre sexos na 1ª e na 2ª aplicação do questionário, constatou-se que existem diferenças significativas entre o sexo feminino e masculino na primeira aplicação da EHA ($p=0,012$). Já na segunda aplicação não se pode concluir o mesmo ($p=0,223$). No quadro 3 pode-se observar as médias e respetivos desvios padrão de ambos os sexos para cada aplicação feita da EHA.

Quadro 3 - Comparação da pontuação média de todos os itens da EHA em função do sexo

		N	Média	Desvio Padrão
1º Questionário	Fem.	16	3,0016	,17114
	Masc.	4	2,7000	,27914
2º Questionário	Fem.	16	3,0375	,27019
	Masc.	4	2,8375	,34309

A EHA, analisada mais internamente, é dividida em 4 dimensões, sendo que cada uma é constituída por determinados itens do questionário: “Quantidade Alimentar”, “Qualidade Alimentar”, “Variedade Alimentar” e “Adequação Alimentar”. A primeira dimensão é constituída por 7 itens, sendo eles o 3, 19, 25, 31, 32, 35 e 36. A segunda, que é a dimensão maior, é formada por 14 itens: 11-18, 20, 21, 22, 24, 29 e 40. A terceira dimensão tem 8 itens: 7-10, 26, 33, 38 e

39. A última dimensão contém 11 itens, e são eles o 1, 2, 4-6, 23, 27, 28, 30, 34 e 37.

Analisando as estatísticas descritivas de cada uma das dimensões nos dois momentos de implementação da EHA (Quadro 4), consegue-se verificar que em todas as dimensões existe um aumento da pontuação média de todos os itens, o que mostra que os hábitos alimentares se tornaram mais adequados. Conquanto, não existem diferenças significativas em nenhuma das dimensões da escala. A dimensão que apresenta maior média no 2º questionário é a “Variedade Alimentar”, ao contrário da dimensão da “Quantidade Alimentar” que apresenta a pontuação média mais baixa.

Quadro 4 - Comparação da pontuação média das dimensões da EHA nos dois questionários aplicados

		Quantidade Alimentar		Qualidade Alimentar		Variedade Alimentar		Adequação Alimentar	
		1º Q	2º Q	1º Q	2º Q	1º Q	2º Q	1º Q	2º Q
N		20	20	20	20	20	20	20	20
Média		2,5929	2,6571	2,6071	2,6786	3,6250	3,6313	3,0909	3,1591
Mediana		2,5714	2,6429	2,6429	2,6071	3,5625	3,6250	3,1364	3,1818
Moda		2,29	3,00	2,64	2,50	3,38	3,63	3,27	3,00
Desvio Padrão		,33189	,40777	,32070	,40373	,46418	,49583	,33108	,34127
Mínimo		2,00	2,00	1,93	2,00	2,88	2,63	2,55	2,64
Máximo		3,29	3,43	3,21	3,57	4,38	4,63	3,64	3,82
Percentis	25	2,2857	2,3214	2,3750	2,4286	3,2813	3,3125	2,8182	2,8636
	50	2,5714	2,6429	2,6429	2,6071	3,5625	3,6250	3,1364	3,1818
	75	2,8571	3,0000	2,8393	2,9107	4,0625	3,9688	3,3636	3,4091

Realizando uma comparação de todas as dimensões nos 2 questionários aplicados, mas agora em função do sexo (Quadro 5), verifica-se que apenas a dimensão da “Variedade Alimentar”, no sexo feminino, teve uma diminuição da pontuação média, ao contrário do sexo masculino que aumentou. Tal como nas restantes dimensões, e em ambos os sexos, se verificou uma melhoria da média, o que mostra, mais uma vez, que os hábitos alimentares se tornaram mais adequados no final do projeto do que no início do mesmo.

Quadro 5 - Comparação da pontuação média das dimensões da EHA nos dois questionários aplicados em função do sexo

		Sexo	N	Média	Desvio Padrão
Quantidade Alimentar	1º questionário	Feminino	16	2,6071	,35571
	2º questionário			2,6518	,43634
	1º questionário	Masculino	4	2,5357	,24398
	2º questionário			2,6786	,31677
Qualidade Alimentar	1º questionário	Feminino	16	2,6607	,32419
	2º questionário			2,7277	,42476
	1º questionário	Masculino	4	2,3929	,22208
	2º questionário			2,4821	,25671
Variedade Alimentar	1º questionário	Feminino	16	3,7266	,44069
	2º questionário			3,7031	,46069
	1º questionário	Masculino	4	3,2188	,34422
	2º questionário			3,3438	,59839
Adequação Alimentar	1º questionário	Feminino	16	3,1591	,27674
	2º questionário			3,1932	,33832

	1º questionário	Masculino	4	2,8182	,43281
	2º questionário			3,0227	,36647

Corroborando com o que tem sido relatado na literatura, o objetivo do estudo e os resultados obtidos, as informações alimentares, que foram fornecidas ao longo das sessões de treino, tiveram um resultado positivo na alteração dos hábitos alimentares. Segundo Triches e Giugliani (2005) “para promover hábitos alimentares mais saudáveis, e, conseqüentemente, diminuir os índices de obesidade, acredita-se que seja importante que as pessoas tenham conhecimentos de alimentação e nutrição”.

Os alunos com uma melhor educação alimentar conseguiram alterar os seus hábitos alimentares. Apesar de os resultados não serem estaticamente significativos, a maioria aumentou a pontuação média obtida na segunda aplicação do questionário. Tal como diz, Águeda et al (2011, p. 404) “Considera-se que, quanto mais elevada for a pontuação média de todos os itens, mais adequados serão os hábitos alimentares”.

A avaliação dos resultados não pode deixar de ter em consideração algumas limitações deste estudo. Estas estão, sobretudo, ligadas ao pequeno número de inquiridos que fazem parte da amostra. Outra limitação foi o facto de terem existido algumas desistências durante o projeto em que estavam inseridos e que foram alvos da amostra desta investigação na primeira entrega da EHA. Mas por não estarem presentes na segunda entrega do questionário ou nas sessões onde foram fornecidas as diversas informações alimentares, estes não fizeram parte da amostra deste estudo. O facto de o estudo ter sido feito em apenas 2 meses, também limita os resultados do mesmo.

4.3.3.6) Conclusão

Apesar das limitações referidas anteriormente, foi possível com estudo perceber que adolescentes com IMC superior a 25 kg/m² com as devidas informações alimentares e, conseqüentemente, com uma melhor educação alimentar, poderão melhorar e tornar os seus hábitos alimentares mais adequados. Os aspetos que mais podem comprovar esta afirmação, apesar de não serem estatisticamente significativos, são:

- Aumento da pontuação média de todos os itens comparando os resultados obtidos no primeiro questionário e no segundo;

- Aumento da pontuação média em todas as dimensões da EHA comprando os resultados obtidos nas duas aplicações feitas do questionário;

- O sexo feminino apresenta em todas as dimensões e na pontuação média de todos os itens valores superiores do que no sexo masculino, o que faz com que este tenha hábitos alimentares mais adequados.

Pesquisas futuras podem passar pela aplicação desta escala, por exemplo, numa comunidade escolar, durante um ano letivo, onde ao longo deste eram feitas sessões para todos os alunos sobre hábitos alimentares mais adequados e saudáveis. “Os programas de educação alimentar, em contexto escolar, constituem umas das estratégias mais eficazes para reduzir os problemas de saúde relacionados com uma vida sedentária e um padrão alimentar inadequado” (Águeda et al., 2011, p. 408).

A alimentação na escola também é importante ser melhorada pois a maioria dos alunos passam mais tempo na escola e realizam mais refeições dentro da escola do que fora.

4.3.3.7) Referências Bibliográficas

- Águeda, M., Fátima, L., José, M., & Marina, V. (2011). Hábitos alimentares: validação de uma escala para a população portuguesa. *Escola Anna Nery*(2), 402.
- Direção-Geral de Saúde. (2014). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa: DGS.
- Melo, R. (2013). *Alterações na composição corporal, tensão arterial e perfil lipídico de crianças e adolescentes participantes no Programa de Intervenção "Projeto ACORDA"*. Porto: Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moraes, P., & Dias, C. (2012). Obesidade Infantil a Partir de um Olhar Histórico Sobre Alimentação. *Interação em Psicologia*, 16(2), 317-326.
- Oliveira, A., Albuquerque, C., Calvalho, G., Sendin, P., & Silva, M. (2009). Determinantes da Obesidade nos Adolescentes. *Actas do V Seminário Internacional / II Ibero Americano de Educação Física, Lazer e Saúde*.
- Triches, R., & Giugliani, E. (2005). Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Saúde Pública*, 39(4), 541-547.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4(XX), 611-624.
- World Health Organization. (2016). Obesity and overweight. Consult. 27 de Junho de 2016, disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

Fazendo uma retrospectiva de todo o trabalho desenvolvido ao longo de toda esta aventura, posso afirmar que fui uma “atriz” que fui melhorando cada vez mais o meu papel, que esta “encenação” foi muito importante para o meu futuro enquanto profissional de EF.

Fazer parte de uma escola, de uma comunidade escolar foi algo fascinante para mim. Agora que tudo acabou, percebo o quão importantes para mim foram todas as pessoas que estiveram presentes em “cena” comigo. Todos os docentes com que trabalhei durante este ano, todos os funcionários da escola que sempre nos trataram muito bem e nos ajudaram com o que podiam, todos os alunos que por mim passavam, para além dos meus alunos que me ensinaram muito e que me fizeram chorar no último dia de aulas, foram essenciais para o meu processo de formação.

Durante todo o EP, percebi a importância do planeamento e da reflexão. Ter de planear tudo o que fazia ao mais íntimo pormenor foi trabalhoso, mas no final teve muitos efeitos positivos. Ter a capacidade de alterar o planeamento devido às condições climatéricas, sem deixar que os alunos se prejudicassem despertou em mim uma sensação ótima de dever cumprido. Ouvir os meus alunos a pedirem-me para no ano seguinte voltar a ser a professora deles foi sensacional. Sentir que todo o tempo que dediquei com o planeamento e com a reflexão foi recompensado através da melhoria da qualidade das minhas aulas.

Todos os aspetos relacionados com a colocação na aula, a instrução das tarefas a transição entre exercícios, foram obstáculos que fui encontrando ao longo de todo o EP. Conseguir ultrapassar todas essas dificuldades e conseguir evoluir e melhorar a minha prestação enquanto professora de EF foi bastante visível.

Apesar de todos os problemas que a minha turma tinha nas restantes disciplinas, tentei sempre dar-lhes uma excelente aula, um excelente momento de aprendizagem. Ouvir, por vezes, no final das aulas um “Obrigado” por parte de alguns alunos pela aula que tinham acabado de ter, e ter alunos interessados em saber mais e melhorar cada vez mais as suas competências, pois estavam motivados para as aulas de EF, foi muito gratificante.

Terminando assim esta aventura, consigo perceber a importância de toda a informação teórica e prática que foi transmitida ao longo do meu primeiro ano deste curso, para além dos conhecimentos já adquiridos durante a licenciatura.

Todas as atividades desenvolvidas na escola foram de extrema importância e contribuíram imenso para a minha formação. No final da ZarcOlimpica, enquanto núcleo de estágio, sentimo-nos muito felizes e orgulhosos do nosso trabalho. A ajuda da PC na organização deste evento foi crucial, mas no final todos sentimos que conseguimos organizar um evento. Um evento que envolveu muita coisa, muitas pessoas, vários torneios... Um evento que envolveu toda a comunidade escolar.

Consigo perceber que a formação de um professor nunca termina, é um processo contínuo. Tal como diz Amado (2012, p. 707) a formação inicial é “o princípio de um longo caminho a percorrer”. Não existem “receitas ideias” para as aulas. Um professor deve procurar sempre novos conhecimentos, saber mais e mais e mais. Deve estar em constante formação.

A presença num projeto da escola (ZarcoFit) foi também uma experiência única. Trabalhar com os alunos fora dos horários das aulas, ajudar os alunos a ter uma vida melhor, mais saudável, foi extremamente gratificante para a minha formação. Percebi que a escola onde realizei todo este percurso vê a disciplina de EF como a disciplina de Matemática, Português, ou outra qualquer. Tal como criam apoios para os alunos com mais dificuldades, também criam projetos que ajudam os alunos com excesso de peso e obesidade a ter uma vida melhor e mais saudável.

Por último, e não menos importante, a experiência vivenciada na outra escola onde passei algum tempo durante este ano letivo (Escola EB 2,3 de Matosinhos). Foi um momento também muito importante para a minha formação enquanto futura professora de EF. Foi um ambiente completamente diferente da escola cooperante, mas que significou muito para mim. Todas as dores de cabeça que aqueles alunos me deram ajudaram-me a perceber que existem outras realidades. Ensinar a alunos que não têm pai ou mãe ou ambos, foi bastante complicado. Toda a ajuda que o professor daquela turma nos deu foi

importantíssima para conseguirmos controlar a turma, pois às vezes era muito difícil.

Concluindo este meu “livro”, esta minha “peça”, termino este EP com a sensação de missão cumprida. Consegui realizar um sonho que tinha e fico com a esperança de algum dia poder ter a oportunidade de lecionar numa escola. Tenho consciência que vai ser um caminho longo e difícil de percorrer, mas nunca vou perder a expectativa de realizar o que mais gosto. Jamais irei desistir de lutar pelos meus objetivos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado, N. (2012). *Formação de professores e identidade profissional*: Associação de Professores de Matemática (APM).
- Batista, P. (2011). Modelação da competência: desafios que se colocam ao estágio profissional. In A. Albuquerque, C. Pinheiro, S. L & N. Fumes (Eds.), *Educação Física, Desporto e Lazer. Perspetivas Luso-Brasileiras, 3º encontro* (pp. 429-442). Maia: Edições ISMAI.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 33-51). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Britzman, D. (2003). *After-Education*. New York: State University of New York Press.
- Costa, M. (2012). *Análise do pensamento supervisivo nos contextos das propostas de práticas pedagógicas supervisionadas em educação física nas instituições portuguesas de formação inicial*. Porto: Marta Costa. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Escola Secundária João Gonçalves Zarco. (2014). Educar com sucesso, uma escola de futuros... *Projeto Educativo*.
- Graça, A. (1991). *O tempo e a oportunidade para aprender o basquetebol na escola: análise de uma unidade de ensino com alunos do 5º ano de escolaridade*. Porto: Dissertação de Prova de Capacidade Científica apresentada a FCDEF-UP.
- Keay, J. (2007). Learning from other teachers: gender influences. *European Physical Educacion Review*, 13(2), 209-227.
- Kwak, E. C. (2005). The immediate effects of various Task presentation types on Middle School Students' Skill Learning. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(1), 7-17.
- Larrivee, B. (2008). Meeting the Challenge of Preparing Reflective Practitioners. *The New Educator*, 4(2), 87-106.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: Estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Porto: Dissertação

de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto apresentada a FCDEF-UP.

- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: ensinar a jogar* (pp. 73-122). Porto: Editora FADEUP.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Edições FMH.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.
- Ministério da Educação. (2008). Decreto-Lei nº 75/2008. *Diário da República, 1ª série*(79), 2344-2345.
- Pereira, T. (2006). Perceções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de educação física.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2 ed.). St. Louis: Mosby.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: FMH Edições.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1971). *Pygmalion à l'école*. Paris: Casterman.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3 ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4 ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Torres, L. (2008). A escola como entreposto cultural: o cultural e o simbólico no desenvolvimento democrático da escola. *Revista Portuguesa de Educação*, 21(1), 59-81

Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach*. Champaign: Human Kinetics.

Werner, P., & Rink, J. (1987). Case Studies of Teacher Effectiveness in Second Grade Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 280-297.

Zeichner, K. (1992). Novos caminhos para o practicum: Uma prespetiva para os anos 90. In A. Nóvoa (Ed.), *Os Professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.

ANEXOS

Anexo I - Caracterização das instalações e inventário do material

Caracterização das Instalações

1. Ginásio

Dimensões

- Largura: Cerca de 14 metros
- Comprimentos: Cerca de 18 metros

Desportos possíveis para lecionar

- Ginástica
- Voleibol
- Badminton
- Treino Funcional
- Corfebol
- Lutas
- Atletismo (salto em altura)

Descrição

- Espaço amplo;
- Teto alto;
- Boa iluminação natural;
- Boa iluminação artificial;
- Bancada amovível com boas condições com bastantes lugares sentados;
- Marcações do campo de voleibol, não regulamentares, em bom estado e bem visíveis;
- Marcações de 2 campos de badminton (feitas com adesivo e com algumas falhas no seu prolongamento);
- O ginásio contém uma arrecadação com diversos materiais didático e também um espaço atrás da bancada amovível com material para a didática de ginástica e corfebol;
- A arrecadação geral do material didático (no Gabinete de Educação Física) fica também perto do mesmo.

2. Ginásio de Dança

Dimensões

Largura: Cerca de 7 metros

Comprimento: Cerca de 14 metros

Desportos possíveis para lecionar

- Dança
- Aptidão Física/Treino Funcional
- Lutas

Descrição

- Espaço um pouco reduzido para turmas com um grande número de alunos (cerca de 25 alunos ficariam com um espaço bastante reduzido para a prática);
- Boa iluminação artificial (pouca luz natural);
- Muitos espelhos, que ocupam a totalidade de uma das paredes maiores (aspeto bastante positivo pois torna mais fácil a visualização de exercícios por parte dos alunos);
- Para as atividades possíveis de realizar neste local, o teto tem uma altura razoável;

3. Exterior

Dimensões

Largura: Cerca de 20 metros

Comprimento: Cerca de 40 metros

Desportos possíveis para lecionar

- Basquetebol
- Andebol

- Futsal
- Voleibol
- Treino funcional
- Atletismo (resistência, velocidade, estafetas, salto em comprimento, lançamento do peso);

Descrição

- Espaço amplo e coberto;
- Boas condições para a prática de diversas modalidades: andebol, futsal e 2 campos de basquetebol;
- Marcações dos desportos coletivos visíveis;
- Para a prática de algumas modalidades dentro do atletismo detém 2 corredores e uma caixa de areia situada junto de pinheiros o que leva à sua limpeza sistemática;
- Possui um bebedouro perto do local onde se realiza a aula;
- O campo é fechado com uma rede ao seu redor (esta encontra-se um pouco degradada, com algumas aberturas);
- Tem espaço à volta do campo que pode ser utilizado para a prática de corrida contínua. Uma das laterais contém uma rampa que pode ser um pouco perigosa para os alunos visto ter um piso irregular;

Ao lado do campo da aula tem um espaço mais pequeno para a prática de basquetebol, que poderá ser usado como alternativa.

4. Pavilhão

Dimensões

Largura: Cerca de 25 metros

Comprimento: Cerca de 43 metros

Desportos possíveis para lecionar

- Basquetebol
- Andebol

- Futsal
- Voleibol
- Treino funcional
- Badminton
- Tchouckball
- Outros

Descrição

- Espaço amplo e coberto;
- Boa iluminação artificial e natural;
- Instalações antigas pouco preservadas (essencialmente o piso que está em mau estado e o teto);
- Marcações dos desportos coletivos visíveis (brancas confundem-se umas com as outras);
- Tem um campo oficial de basquetebol (linhas vermelhas com dois cestos no centro do campo) e um oficial de voleibol;
- 3 Campos transversais de basquetebol (com 6 cestos, com linhas pretas);
- 3 Campos de voleibol (com 3 postes para dispormos no espaço de jogo);
- 4 Campos de badminton;
- 10 Espaldares numa das paredes;
- 2 Bancos suecos na mesma parede, juntamente com 11 cadeiras e 3 mesas;
- Tem um painel eletrónico;
- Tem uma bancada;
- Tem uma pequena arrecadação, duas casas de banho e um balneário;

Inventário do Material

Material para Aulas			Desporto Escolar
Futebol			
Bolas	Usadas	20	-

	Novas	21	-
	Oficias	1	1
Voleibol			
Bolas	Usadas	36	-
	Novas	25	-
	Oficiais	7	-
Redes		3	-
Elásticos		4	-
Basquetebol			
Bolas	Usadas	36	-
	Novas (vazias)	59	-
	Novas	6	-
	Oficiais	7	-
Redes (cesto)		8	-
Andebol			
Bolas	Usadas	32	-
	Novas (vazias)	24	-
Rugby			
Bolas		10	-
Hóquei			
Bolas	Usadas	6	-
	Novas	6	-
Sticks	Azuis	13	-
	Vermelhos	10	-
Badminton			
Volantes	Usados	61	-

	Novos	6	41
Raquetes	Usadas	54	-
	Novas	42	23
Redes		3	-
Atletismo			
Blocos de partida		3	-
Barreiras	Iniciação	6	-
	Oficiais	2	-
Dardos		1	-
Discos	1kg	2	-
	1,5kg	2	-
Alisador de areia		2	-
Elástico (salto em altura)		1	-
Pesos	2kg	3	-
	3kg	2	-
	4kg	1	-
Ginástica			
Colchões grandes	Com capa	1	-
	Sem capa	1	-
Colchões finos		15	-
Colchões finos forrados a pano		2	-
Colchões intermédios		2	-
Espaldares		12	-
Bancos suecos		3	-
Boques		3	-
Plintos	Madeira	2	-
	Esonja	1	-
Trampolim Reuter		2	-
Trampolim Sueco		1	-

Minitrampolim		1	-
Cordas (rítmica)	Usadas	30	-
	Novas	24	-
Arcos (rítmica)	Pequenos	20	-
	Grandes	15	-
Corfebol			
Cestos		2	-
Tchoukball			
Balizas		4	-
Treino funcional			
Kettlebell	8kg	1	-
	12kg	1	-
	16kg	1	-
Halteres	1,1kg	14	-
	1,5kg	9	-
	2kg	4	-
Caneleiras	1kg	12	-
	2kg	2	-
Fitball		2	-
Bosus		2	-
Plataforma de equilíbrio		1	-
Corda grande		1	-
Cordas individuais		44	-
Colchões fitness		8	-
Escadas		2	-
TRX		2	-
Rolo para abdominal		2	-
Bolas medicinais	2kg	5	-

	4kg	1	-
	5kg	1	-
Outros materiais			
Sinalizadores		81	-
Cones		20	-
Ripas de esponja		42	-
Sacos para bolas		9	-
Coletes	Laranja	10	-
	Verdes	19	-
	Azul	9	-
	Vermelhos	11	-
Fita métrica	10m	1	-
	20m	1	-
Caixas para bolas		4	-
Tatamis		5	-
Apitos		11	-
Cronómetros		3	-
Bomba para encher bolas		1	-

Anexo II – Plano Anual



Planeamento Anual

Período	Mês	Dia	Horas	Aula Nº	Local	Materia	Nº UT	Função Docente
3º Período	Abril	5	T	10.15h-11.05h	71	P1	Atletismo	6
		7	Q	08.15h-10.00h	72	P2	Atletismo	6
		12	T	10.15h-11.05h	73	P2	Atletismo	7
		14	Q	08.15h-10.00h	74	P1	Atletismo	8
		19	T	10.15h-11.05h	75	P2	Atletismo	9
		21	Q	08.15h-10.00h	76	P2	Atletismo	10
	Maio	28	T	10.15h-11.05h	77	P1	Atletismo	11
		31	Q	08.15h-10.00h	78	P2	Atletismo	12
		3	T	10.15h-11.05h	79	P2	Atletismo	13
		5	Q	08.15h-10.00h	80	P1	Atletismo	14
		10	T	10.15h-11.05h	81	P2	Atletismo	15
		12	Q	08.15h-10.00h	82	P2	Atletismo	16
	Junho	3	T	10.15h-11.05h	83	P1	Atletismo	17
		5	Q	08.15h-10.00h	84	P1	Atletismo (Trovacal)	1
		10	T	10.15h-11.05h	85	P1	Atletismo (Trovacal)	2
		12	Q	08.15h-10.00h	86	P1	Atletismo (Trovacal)	3
		17	T	-	-	-	Feriado	-
		19	Q	08.15h-10.00h	89	P1	Atletismo (Trovacal)	5
Julho	24	T	10.15h-11.05h	90	P1	Atletismo (Trovacal)	6	
	26	Q	08.15h-10.00h	91	P1	Atletismo (Trovacal)	7	
	31	T	10.15h-11.05h	92	P1	Atletismo (Trovacal)	8	
	2	Q	08.15h-10.00h	93	Amarelo	Piquete Aquático	-	
	7	T	10.15h-11.05h	95	P1	Atletismo (Trovacal)	9	
	9	Q	08.15h-10.00h	96	P1	Atletismo (Trovacal)	-	

Período	Mês	Dia	Horas	Aula Nº	Local	Materia	Nº UT	Função Docente
2º Período	Janeiro	5	T	10.15h-11.05h	30	G	Ginástica	1
		7	Q	08.15h-10.00h	40	G	Treino Funcional / Ginástica	12
		12	T	10.15h-11.05h	41	G	Treino Funcional / Ginástica	3
		14	Q	08.15h-10.00h	42	G	Ginástica	4
		19	T	10.15h-11.05h	43	G	Treino Funcional / Ginástica	6
		21	Q	08.15h-10.00h	44	G	Treino Funcional / Ginástica	7
	Fevereiro	26	T	10.15h-11.05h	45	G	Treino Funcional / Ginástica	38
		28	Q	08.15h-10.00h	46	G	Treino Funcional / Ginástica	9
		4	Q	08.15h-10.00h	47	G	Treino Funcional / Ginástica	10
		9	T	-	-	-	Feriado	-
		11	Q	08.15h-10.00h	54	P1	Treino Funcional / Bateria	8/12
		16	T	10.15h-11.05h	55	P1	Treino Funcional / Bateria	13
	Março	18	Q	08.15h-10.00h	56	P2	Atletismo	1
		23	T	10.15h-11.05h	57	P1	Treino Funcional / Andebol	7/2
		25	Q	08.15h-10.00h	58	P1	Treino Funcional / Andebol	4
		28	Q	08.15h-10.00h	59	P2	Atletismo	3
		1	T	10.15h-11.05h	60	P1	Treino Funcional / Andebol	8/5
Abril	3	Q	08.15h-10.00h	61	P1	Treino Funcional / Andebol	6	
	8	T	10.15h-11.05h	62	E	Atletismo	7	
	10	Q	08.15h-10.00h	63	E	Treino Funcional / Andebol	8/8	
	15	T	10.15h-11.05h	64	E	Treino Funcional / Andebol	9	
	17	Q	08.15h-10.00h	65	E	Atletismo	10	
	19	T	10.15h-11.05h	66	E	Treino Funcional / Andebol	10/11	
Maio	24	T	10.15h-11.05h	67	E	Atletismo	12	
	26	Q	08.15h-10.00h	68	-	Atletismo (Trovacal) / Atletismo (Trovacal)	-	
Junho	17	Q	08.15h-10.00h	69	-	Zur Olímpica	-	
	20	T	10.15h-11.05h	70	-	Zur Olímpica	-	

Período	Mês	Dia	Horas	Aula Nº	Local	Materia	Nº UT	Função Docente
1º Período	Setembro	22	T	10.15h-11.05h	1	P1	Atletismo	-
		24	Q	08.15h-10.00h	2	P2	Treino AP	1
		29	T	10.15h-11.05h	4	P1	Voleibol	2
		1	Q	08.15h-10.00h	5	P2	Voleibol	3
		6	T	10.15h-11.05h	7	P1	Voleibol	4
		8	Q	08.15h-10.00h	8	P2	Voleibol	5
	Outubro	13	T	10.15h-11.05h	10	P1	Voleibol	7
		15	Q	08.15h-10.00h	11	P2	Voleibol	8
		20	T	10.15h-11.05h	12	P2	Voleibol	9
		20	T	10.15h-11.05h	13	P1	Voleibol	10
		22	Q	08.15h-10.00h	14	P2	Voleibol	11
		27	T	10.15h-11.05h	15	P2	Voleibol	12
	Novembro	27	T	10.15h-11.05h	16	E	Futsal	13
		29	Q	08.15h-10.00h	17	E	Futsal	1
		3	T	10.15h-11.05h	18	E	Futsal	2
		5	Q	08.15h-10.00h	19	E	Futsal	3
		10	T	10.15h-11.05h	20	E	Futsal	4
10		T	10.15h-11.05h	21	E	Futsal	5	
Dezembro	12	Q	08.15h-10.00h	22	E	Futsal	6	
	17	T	10.15h-11.05h	23	E	Futsal	7	
	19	Q	08.15h-10.00h	24	E	Futsal	8	
	24	T	10.15h-11.05h	25	E	Futsal	9	
	27	Q	08.15h-10.00h	26	E	Futsal	10-11	
	28	T	10.15h-11.05h	27	E	Futsal	11	
Janeiro	3	Q	08.15h-10.00h	28	E	Futsal	11-2	
	8	T	10.15h-11.05h	29	E	Futsal	12	
	10	Q	08.15h-10.00h	30	E	Futsal	13	
	15	T	10.15h-11.05h	31	E	Futsal	14	
	17	Q	08.15h-10.00h	32	E	Futsal	15	
	19	T	10.15h-11.05h	33	E	Futsal	16	
Fevereiro	3	Q	08.15h-10.00h	34	E	Futsal	17	
	8	T	10.15h-11.05h	35	E	Futsal	18	
	10	Q	08.15h-10.00h	36	E	Futsal	19	
	15	T	10.15h-11.05h	37	E	Futsal	20	
	17	Q	08.15h-10.00h	38	E	Futsal	21	
	20	T	10.15h-11.05h	39	E	Futsal	22	

Legenda:
 P1 - Parelho 1
 P2 - Parelho 2
 G - Ginásio Grande
 E - Exterior

Anexo III - Cronograma

Setembro

2015

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
		1 * Apresentação na escola (Zarco)	2 * 11º Reunião Semestral (Ita Catarina)	3 * 2º Reunião Semestral (Ita Catarina)	4 * 3º Reunião Semestral (Ita Catarina)	5
6	7 * Reunião Auditório FADEUP	8 * 3º Reunião Semestral (Ita Figueira)	9 * 11º Reunião Departamento (Desporto 19h30)	10 * 11º Reunião Grupo Disciplinar (Instituto Catarina)	11 * 11º Reunião DT - Ensino Sec. (Instituto Figueira)	12
13 * Plano Anual das respectivas turmas (PROTEGO)	14 * 11º Reunião Conselho de Turma 10.3 e 10.4 (Instituto)	15 * 4º Reunião Semestral (Ita Catarina) * 11º Reunião Conselho de Turma 10.2 (Instituto) * Cronograma * Provas 1º Anos	16 * 12º Reunião Semestral (Ita Catarina) * Reunião Geral de Professores / Lanche (Instituto Vila Verde)	17 * Sessão Esclarecimento aplicação Inovar (auditorium) 16.30h	18 * Acolhimento alunos pela direção, DT e psicóloga - 10h (Instituto) * Acolhimento alunos pelos DT - 11h * Curso: Plano de "Ampliar" ficha de registo de resposta de algarvia do aluno * Ampla participação antes de apl. Plano	19
20	21 * Sessão Trabalho FADEUP	22 * 6º Reunião Semestral (Ita Figueira) * Ficha AD (Instituto) * Ficha Canal. EF (Ita)	23 * 12º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	24 * Início Construção MED Viseu	25	26
27	28	29 * 7º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	30			

Outubro

2015

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6 * 2º Reunião Grupo Disciplinar (Instituto Catarina)	7 * 12º Reunião Semestral (Ita Catarina)	8	9 * 12º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	10
11 * Início Construção MED Fátima	12	13 * 9º Reunião Semestral (Ita Figueira)	14	15	16	17
18 * Sessão Trabalho FADEUP	19	20	21 * 10º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	22	23	24
25 * Ação de Formação FADEUP	26	27	28 * 11º Reunião Semestral (Ita Catarina)	29 * 11º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	30	31

Novembro

2015

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
1 * Sessão Trabalho FADEUP	2 * 3º Reunião Grupo Disciplinar (Instituto Figueira)	3 * 12º Reunião Semestral (Ita Figueira)	4	5	6	7
8	9	10	11 * 13º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	12	13	14
15 * Entrega PFI	16	17	18 * 14º Reunião Semestral (Ita Catarina)	19	20	21
22 * 12º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	23 * 4º Reunião Grupo Disciplinar (Instituto Vila Verde)	24 * 13º Reunião Semestral (Ita Figueira)	25	26	27	28
29	30					

Dezembro

2015

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
			1 * 10º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	2	3	4
6 * Sessão Trabalho FADEUP	7	8	9 * 11º Reunião Semestral (Ita Catarina) * Reunião de Docentes de Turma	10	11	12
13 * Sessão Construção (Ita Vila Verde)	14 * Reunião com Professor Orientador (FADEUP)	15	16 * Corta-mato (Zarco)	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Janeiro

2016

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
					1	2
3	4 * Sessão Trabalho FADEUP * Teste Tópicos I (1º Semestral) * 12º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	5	6 * 18º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	7	8	9
10 * Teste Tópicos I (2º Semestral)	11 * 2º Reunião Grupo Disciplinar (Instituto Figueira)	12	13 * 19º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	14	15	16
17	18	19	20 * 20º Reunião Semestral (Ita Catarina)	21 * Corta-mato Distrito (Vila de Conde)	22	23
24 * Apresentação dos projetos de estudo c/ Orientador	25	26 * 21º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	27	28	29	30
31						

Fevereiro

2016

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	1 * Sessão Trabalho FADEUP	2 * 22º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	3	4	5	6
7 * 13º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	8 * 23º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	9	10 * 24º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	11 * 25º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	12 * 26º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	13 * 27º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)
14 * Sessão Trabalho FADEUP	15	16	17 * 28º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	18	19	20
21	22	23	24 * 29º Reunião Semestral (Ita Vila Verde)	25	26	27
28 * Sessão Trabalho FADEUP	29	30				

Março

2016

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
		1	2	3	4	5
			* 20ª Reunião Seminário (ata Wilson)			
6	* Sessão Trabalho FADELUP	7	8	9	10	11
			* 20ª Reunião Seminário (ata Catarina)			12
13	* Sessão Trabalho FADELUP * Torneio Voleibol (Zarco)	14	15	16	17	18
		* Torneio Voleibol (Zarco) * Entrega e recolha das autorizações (até esta data) * Organização dos treinos (a partir desta data)	* 21ª Reunião Seminário (ata Filipe)	* ZarcOlimpics (atividade organizada pelo núcleo de estágio)	* Entrega e recolha das autorizações (até esta data) * Organização dos treinos (até esta data)	19
20	* Início Construção MED Alentejo	21	22	23	24	25
						26
27		28	29	30	31	

Abril

2016

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
					1	2
3		4	5	6	7	8
		* Fim Construção MED Alentejo * Início Construção MED Alentejo * Início dos treinos com 1ª avaliação (a partir desta data)				* Início dos treinos com 1ª avaliação (até esta data)
10	* Torneios Conceitos	11	12	13	14	15
		* Torneios Conceitos	* Torneios Conceitos * 28ª Reunião Seminário (ata Wilson)	* Torneios Conceitos (Alentejo)	* Torneios Conceitos	16
17		18	19	20	21	22
						23
24	* Fim Construção MED Alentejo	25	26	27	28	29
			* 29ª Reunião Seminário (ata Catarina)		* Avaliação intermédia (até esta data)	30

Maio

2016

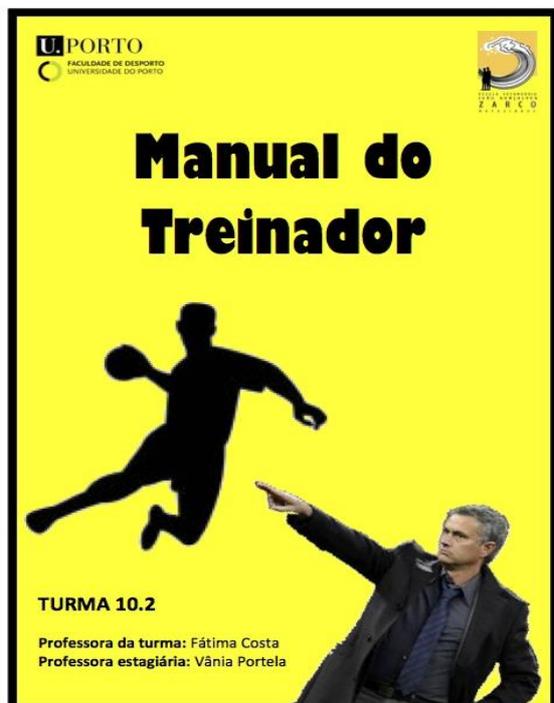
DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
	* Reunião Geral FADELUP		* 30ª Reunião Seminário (ata Filipe)			
8	9	10	11	12	13	14
		* 30ª Reunião Grupo Disciplinar (ata Wilson)	* 31ª Reunião Seminário (ata Wilson)	* Início da realização do Póster Livornosi de encamamento do EP)		
15	16	17	18	19	20	21
		* 32ª Reunião Seminário (ata Catarina)				
22	* Fim dos treinos com avaliação final (a partir desta data)	23	24	25	26	27
			* 33ª Reunião Seminário (ata Filipe)		* Fim dos treinos com avaliação final (até esta data) * Entrega do Póster Livornosi de encamamento do EP)	28
29	30	31				

Junho

2016

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
			1	2	3	4
			* Dia da Escola (Zarco)	* Parque Aquático Amanante		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Anexo IV – Manual de Treinador de Andebol



Deveres do Treinador

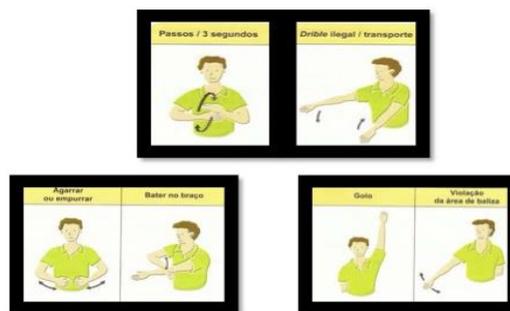
- Responsável por coordenar o desempenho desportivo da equipa;
- Responsável por dar os aquecimentos à sua equipa (apenas nas aulas de terça-feira);
- Responsável por manter a equipa empenhada e motivada;
- Transmissor dos exercícios abordados pelo professor à sua equipa;
- Responsável por montar o campo da sua equipa;
- Responsável por arrumar o material que a sua equipa utilizou durante a aula.

Campo de Andebol



- **Linha de 6m:** não pode ser calcada nem transposta (exceto no remate em suspensão caso soltem a bola antes de tocarem no chão);
- **Linha de 7m:** linha utilizada para a marcação de livre de sete metros.
- **Linha de 9m:** as faltas sofridas entre a linha de 9m e de 6m, devem ser marcadas na linha de 9m.

Sinalética a utilizar nas aulas



Regras Fundamentais

- A bola só pode ser jogada com as mãos, caso contrário é falta;
- Não é permitido ficar com a bola na mão, sem driblar, mais de 3 segundos;
- Um jogador não pode dar mais de três de passos com a bola na mão sem driblar;
- Não se pode driblar a bola, agarrá-la e voltar a driblar;
- Não se pode driblar com as duas mãos em simultâneo;
- Não podem transpor a área de baliza.

Alguns Exercícios

1) Exercício para melhorar a finta de deslocamento

<p>Jogo da raposa e da galinha</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Um aluno realiza o papel da raposa (caçadora), os restantes formam uma fila, agarrados uns aos outros pela cintura. O primeiro jogador da fila é a galinha, os restantes são os pintalinhos.</p> <p>Se a raposa conseguir tocar no último pintalinho ou algum pintalinho se soltar, a raposa vence e passa para o início da fila (galinha). O último da fila ou aquele que se soltou, passa a raposa, e assim sucessivamente.</p>
---	---

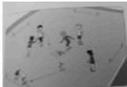
2) Exercício para melhorar a finta de deslocamento

<p>Jogo do gato e do rato</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Um aluno realiza o papel de gato (caçador), os restantes organizam-se de mão dada, sendo o do meio o rato. Se o gato conseguir tocar no rato, o caçador vence e trocam de funções: gato e rato passam a ser protetores (p.e).</p>
--	---

3) Exercício para melhorar a manipulação de bola

<p>Jogo do caçador</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Num espaço limitado, um jogador com posse de bola desempenha a função de caçador. Os alunos que forem apanhados permanecem quietos até que os colegas os salvem. Para serem salvos, têm que passar por baixo dos MI, ou realizar passe picado por entre os MI, etc.</p> <p><i>Variante:</i> os alunos que estão a fugir, se tiverem posse de bola não podem ser caços. Não podem manter a bola na mão mais do que 3s.</p>
---	---

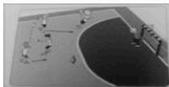
7) Exercício para noção de progressão no terreno

<p>Jogo multibalzas</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Cada equipa está no seu campo. Em cada campo estão montadas 4 pequenas balizas. As equipas têm que, após passar a bola por todos os elementos de equipa, tentar colocar a bola em cima da linha de cada baliza (entre os cones). Vão somando os pontos de cada vez que colocam a bola na linha.</p>
--	---

8) Exercício para melhorar a noção de ocupar o espaço racionalmente para criar linhas de passe favoráveis

<p>Jogo 2x2 com 2 apoios</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Cada equipa está no seu campo. Formam subequipas de dois elementos onde 2 iniciam com a posse de bola, os outros dois defendem e os outros dois realizam função de apoio.</p> <p>Os alunos têm que realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> *15 Passes; *20 Passes; <p>*Ver qual a equipa que realiza o maior número de passes.</p>
---	---

9) Exercício para melhorar a noção de ocupar o espaço racionalmente para criar linhas de passe favoráveis

<p>Jogo 2x(1+Gr)</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Cada equipa está no seu campo.</p> <p>Um aluno assume função de defesa. 2 Alunos encontram-se a atacar e um aluno assume função de GR. Um aluno assume a função de apoio ao ataque.</p> <p>A cada jogada (quer percam a bola, quer marquem gol), os alunos rodam as funções. Rotação dos alunos: O Gr e o apoio vêm para a fila atacar; o defesa assume função de Gr; 1 dos atacantes assume função de defesa e o outro de apoio.</p>
---	---

4) Exercício para melhorar a manipulação de bola e deslocamento

<p>Jogo de caçadinhas com bola</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Um ou dois alunos encontram-se a apanhar (caçadores) e estão com uma bola na mão e têm que tocar nos colegas para os apanharem. Os alunos que estão a fugir deslocam-se pelo terreno de jogo. Sempre que o caçador toca no ombro do aluno que está a fugir, trocam as funções.</p> <p><i>Variante:</i> introdução de casas de proteção.</p>
--	---

5) Exercício para melhorar a manipulação de bola e drible

<p>Desiquilibra o colega</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Os alunos juntam-se em pares e posicionam-se frente a frente, de mão dada, e a driblar a bola com a outra mão. Os alunos procuram manter/controlar o drible da sua bola ao mesmo tempo que procuram perturbar o controlo do drible do colega.</p> <p>Cada vez que consigam, somam um ponto.</p> <p>As equipas, no fim, somam o número de pontos que todos os elementos arrecadaram.</p>
--	---

6) Exercício para melhorar a precisão do remate

<p>Lançamento contra bola de Fitball</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Duas equipas de um lado do campo, outras duas do outro.</p> <p>Cada aluno tem uma bola.</p> <p>A bola de <i>Fitball</i> encontra-se no meio do campo e os alunos, através do remate têm que tentar envia-la para o fim do campo adversário.</p> <p>Ganham um ponto por cada vez que consigam atingir o objetivo.</p>
--	--

10) Exercício de iniciação à transição defesa/ataque e ataque/defesa

<p>Jogo (3+2 apoios) x (3+Gr) em meio campo</p> 	<p>Descrição/Objetivo</p> <p>Estão duas equipas em cada campo.</p> <p>A equipa que está a atacar (3+2 apoios) dispõe de 6 ataques consecutivos.</p> <p>Em caso de 3 contra-ataques consecutivos finalizados pela equipa que está a defender (colocando a bola num dos arcos), as equipas trocam de funções.</p> <p>Vão somando os pontos de cada vez que consigam realizar 6 ataques ou 3 contra-ataques consecutivos.</p>
---	---

Boas Aulas !!!

Anexo V – Cartaz ZarcOlímpica



Anexo VI – Poster das Jornadas de Encerramento do Estágio Profissional

O que se aprende em EF ?

"Importância da componente física e da componente psicológica (...)"
Prof. Biologia e Geologia

Cultura Desportiva

"Fazer perceber aos alunos que o seu corpo é que os transporta. São eles os responsáveis pelo próprio corpo (...)"
Prof. Educação Física

"O que acho mais importante tem a ver com o conseguir motivar os alunos, transmitir valores como companheirismo, entre ajuda, solidariedade. Este é um objetivo primordial (...)"
Prof. Educação Física

"(...) funcionam como aulas de formação cívica (...)"
Funcionária da Escola

Relações Sociais

Valores

"No desporto a mente e o corpo quedam-se num estado de inigualável imbricação, intimidade e cumplicidade."

"Não somos só o nosso corpo mas muito daquilo que somos passa pelo nosso **corpo**."

Desenvolvimento Holístico

"As diversas modalidades desportivas. Ensinar as componentes teóricas, técnicas e táticas (...)"
Prof. Educação Física

(Jorge Olimpio Bento)

Conhecer
Dominar
Aceitar
Gostar

Saber, saber estar, saber fazer

"Aprender novos desportos. Aprender a conviver com os outros. Aprender a respeitar os outros e a trabalhar em grupo. Aprender a respeitar os pontos negativos dos outros (...)"
Aluno

"Aprendemos a lidar uns com os outros em desportos de equipa e a ter auto-controlo (...)"
Aluno

Educar através do movimento

"Como disciplina transversal que é, tem vários domínios de aprendizagem, hábitos de trabalho, de higiene, estilos de vida saudáveis, conhecimento das várias modalidades (...)"
Prof. Educação Física

"Que desgraça para um homem envelhecer sem nunca ter visto a beleza e a força de que é capaz o corpo"

(Xenofonte)

Escala de Hábitos Alimentares (EHA)

Este questionário tem o propósito de avaliar os hábitos alimentares dos alunos.

O questionário foi traduzido e adaptado à população portuguesa pelos autores Águeda Marques, Fátima Luzio, José Martins e Marina Vaquinhas em 2011. Será aplicado na fase inicial do projeto FitZarco e passados dois meses.

Esta recolha de dados constituirá a base para um estudo no âmbito do meu estudo profissional.

É garantida total anonimidade em qualquer momento de recolha e análise de dados.

Assinale com uma cruz a resposta que **melhor se adequa** à sua alimentação **semanal** tendo em conta a seguinte escala:

1 – Nunca **2** – Raras vezes (1 a 2 vezes) **3** – Algumas vezes (3 a 4 vezes)

		1	2	3	4	5
1	Após acordar tenho por hábito tomar o pequeno-almoço (até uma hora após acordar).	<input type="checkbox"/>				
2	Como devagar e mastigo bem os alimentos.	<input type="checkbox"/>				
3	Quando passo muitas horas sem comer, na refeição seguinte como mais que o habitual.	<input type="checkbox"/>				
4	Faço 5 ou 6 refeições por dia.	<input type="checkbox"/>				
5	Faço refeições com intervalos de 3 a 4 horas.	<input type="checkbox"/>				
6	O jejum noturno não ultrapassa as 10 horas.	<input type="checkbox"/>				
7	Ingiro leite/iogurte/queijo.	<input type="checkbox"/>				
8	Como fruta.	<input type="checkbox"/>				
9	Como legumes e hortaliças.	<input type="checkbox"/>				
10	Como sopa.	<input type="checkbox"/>				
11	Como alimentos integrais ricos em fibra (pão integral, feijão, grão, frutos secos).	<input type="checkbox"/>				
12	Como carnes gordas (porco, vaca, cordeiro).	<input type="checkbox"/>				
13	Como carnes magras (peru, frango e coelho).	<input type="checkbox"/>				
14	Adiciono aos alimentos produtos industriais (maionese, molhos).	<input type="checkbox"/>				
15	O azeite faz parte da minha alimentação.	<input type="checkbox"/>				
16	Consumo molhos gordos resultantes da confeção dos alimentos.	<input type="checkbox"/>				
17	Como pizzas, hambúrgueres e cachorros.	<input type="checkbox"/>				
18	Consumo produtos de charcutaria (salsichas, presunto, mortadela, fiambre, paio).	<input type="checkbox"/>				
19	Prefiro comida com um pouco de sal a mais.	<input type="checkbox"/>				
20	Ingiro alimentos salgados (amendoins, pistachios, batatas fritas,...)	<input type="checkbox"/>				
21	Ingiro alimentos ricos em açúcar (bolos, bebidas açucaradas, refrigerantes, chocolates).	<input type="checkbox"/>				
22	À merenda como um bolo ou um salgado (rissol, empada, croquete, ...).	<input type="checkbox"/>				
23	Quando como um doce opto por comê-lo após a refeição (pudim, arroz doce, leite creme, ...).	<input type="checkbox"/>				
24	Prefiro comer bolos/bolachas a comer pão.	<input type="checkbox"/>				
25	Utilizo bastante açúcar para adoçar (café, chá, leite, ...)	<input type="checkbox"/>				
26	Adoto uma alimentação variada às refeições.	<input type="checkbox"/>				
27	Faço uma refeição de carne e de peixe alternadamente.	<input type="checkbox"/>				
28	Faço uma alimentação à base de cozidos e grelhados.	<input type="checkbox"/>				

Anexo VII – Escala de Hábitos Alimentares

29	Como as partes queimadas ou carbonizadas dos alimentos	<input type="checkbox"/>				
30	Como alimentos fritos e assados no forno.	<input type="checkbox"/>				
31	Faço refeições abundantes.	<input type="checkbox"/>				
32	Petisco entre as refeições.	<input type="checkbox"/>				
33	Como quase sempre o mesmo tipo de alimentos.	<input type="checkbox"/>				
34	Consumo bebidas alcoólicas fora das refeições.	<input type="checkbox"/>				
35	Só bebo água quando tenho sede.	<input type="checkbox"/>				
36	Bebo pelo menos 1,5 l de água por dia.	<input type="checkbox"/>				
37	Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.	<input type="checkbox"/>				
38	Como pão de mistura tipo caseiro (parolo, saloio, centeio)	<input type="checkbox"/>				
39	Como arroz, massa e batata.	<input type="checkbox"/>				
40	Como peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, carapau, ...)	<input type="checkbox"/>				

I11 – Nunca I21 – Raras vezes (1 a 2 vezes) I31 – Algumas vezes (3 a 4 vezes) I41 – Muitas vezes (5 a 6 vezes) I51 – Sempre (7 ou mais vezes)

Obrigada pela colaboração

Vânia Portela