



DA SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS À SUPERAÇÃO DE EXPECTATIVAS

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 (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março e o Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de fevereiro).

ORIENTADOR – Mestre Manuel Campos

Sara Filipa Lopes de Sousa

PORTO, SETEMBRO DE 2017

Ficha de Catalogação:

Sousa, S. (2017). *Da superação de obstáculos à superação de expectativas*. Porto: S. Sousa. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO/APRENDIZAGEM, FITSCHOOL, PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL.

Dedicatória

Dedico, na sua forma integra, este Relatório de Estágio à minha avó materna, Maria Eugénia da Mota Leite.

Pelo seu amor, carinho e dedicação a mim, nenhum outro nome faz mais sentido como o dela, nesta parte tão especial do relatório.

Agradecimentos

Após findar mais um ciclo importante da minha vida, que é este percurso Académico, não me posso esquecer de todos aqueles que, de uma certa forma ou de outra, sempre me ajudaram a alcançar os meus objetivos e a concretizar todas as minhas aspirações.

Começo por agradecer à pessoa que, de uma forma global, mais acompanhou o meu percurso ao longo deste Estágio Profissional, o Professor Cooperante Marco Bastos, pela partilha, paciência, colaboração, entreatura, confiança e acima de tudo pela sua amizade genuína e sincera. Ficarei eternamente grata por tudo o que fez por mim durante estes nove meses.

Ao Professor Orientador e Mestre Manuel Campos, agradeço toda a sua capacidade de incentivo, por toda a sua humildade tratando-nos sempre sem nenhuma distinção. Agradeço ainda por todo o seu profissionalismo e disponibilidade, pela sua capacidade de me encorajar a fazer mais e a ser melhor, sobretudo como professora de Educação Física.

O meu mais sincero agradecimento também aos meus colegas e hoje amigos do Núcleo de Estágio, Ana Ferreira e Vasco Duarte, que partilharam comigo sentimentos tão distintos e verdadeiros. Obrigada pelo companheirismo, pela troca de conhecimento e pelas palavras de incentivo.

Agradeço, do fundo do coração, aos meus pais por todos os sacrifícios feitos por mim ao longo destes anos. Por todos os conselhos, por todos os “puxões de orelhas” que foram imprescindíveis, por todos os bons exemplos que me deram para que hoje eu pudesse ser com sou, orgulhando-me disso mesmo.

Um obrigada especial aos meus avós que nunca duvidaram de mim. Obrigada ao meu avô, que apesar de ser “resmungão”, sempre exaltou tudo o que eu tinha de bom e à minha avó, que é com toda a certeza uma das pessoas mais importantes e essenciais da minha vida. Mulher de trabalho que sempre salientou que o seu maior sonho seria ver-me formada. A mulher que dava a vida por mim e que trocava a felicidade dela pela minha tristeza. A pessoa que sempre me pôs em primeiro lugar em tudo, que sempre me fez maior e melhor do que aquilo que eu realmente sou. A pessoa responsável por eu hoje estar quase a concluir o meu Mestrado em Ensino da Educação Física. OBRIGADA!

Agradeço ao meu namorado, João Faria, que com muita paciência e cumplicidade me acompanha já há uns longos dez anos, fazendo de mim uma pessoa mais calma, ponderada e mais forte nos meus momentos de fraqueza.

Aos meus tios Irene e Domingos Almeida agradeço por nunca terem deixado que me faltasse alguma coisa e aos meus primos Filipe e Fernando Almeida por serem os irmãos que eu nunca tive.

Aos meus amigos da Patinagem Artística, do Ensino Básico, da Licenciatura e ainda deste Mestrado, agradeço por me proporcionarem momentos de felicidade como só vocês sabem fazer. Mas sobretudo agradeço às minhas melhores amigas Sílvia Lopes, Diana Trindade, Maria Luís e Daniela Oliveira por serem um exemplo a seguir, por serem tão lindas por dentro como por fora, por me ajudarem muitas vezes a estudar e por me incentivarem a nunca desistir. Agradeço-vos de coração a vossa amizade.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer a todos os meus vinte e um alunos da turma do 8º G, que tive o privilégio de conhecer neste Estágio Pedagógico. Agradeço a todos eles por me terem dado cem por cento de certeza de que é este o meu destino e de que é esta a realidade que eu quero para mim e para a minha vida, daqui em diante.

Obrigada a todos, por tudo, de coração.

Índice geral

Agradecimentos	V
Índice geral	VII
Índice de ilustrações	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de anexos	XIII
Resumo	XV
Abstract	XV
1 - Introdução	1
2 - Enquadramento pessoal	3
2.1 – Era uma vez	3
2.2 – Estágio? E agora o que esperar?!	6
3 - Enquadramento institucional	9
3.1 – Escola como instituição – a minha segunda casa	9
3.2 – Núcleo de Estágio – a minha nova família	13
3.3 – Turma residente	15
3.4 – Turma partilhada	26
4 - Enquadramento operacional	33
4.1 - Área 1 (organização e gestão do ensino aprendizagem)	33
4.1.1 - Conceção	34
4.1.1.1 - Necessidade de conhecer para aplicar	35
4.1.2 - Planeamento	37
4.1.2.1 - Planeamento anual	38
4.1.2.2 – Modelo de estrutura do conhecimento	43
4.1.2.3 - Unidade Didática	44
4.1.2.4 - Plano de Aula	46
4.1.3 – Realização	49
4.1.3.1 - Como intervir? Turma residente	50
4.1.3.2 - Como intervir? Turma partilhada	55
4.1.3.3 - Instrução	58
4.1.3.3.2 – Demonstração	63
4.1.3.4 – Modelos de Ensino	65
4.1.3.5 – Reflexões diárias – Qual a sua importância?	68

4.2. Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade	75
4.2.1. Direção de turma.....	76
4.2.2 – Torneio de Voleibol.....	78
4.2.3 – Torneio de Futsal	81
4.2.4 – Corta-Mato Concelhio.....	82
4.2.5 – Atividade do Núcleo de Estágio: “Torneio de Primavera”	85
4.2.6 – Torneio Futsal Concelhio.....	90
4.2.7 – Torneio de Ténis de Mesa.....	91
4.2.8 – Torneio de Basquetebol	93
4.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional	97
4.3.1 – Benefícios da implementação de exercícios de treino funcional na rotina das aulas de educação físicas	97
4.3.1.1 – Resumo	97
4.3.1.2 - Introdução	98
4.3.1.3 – Revisão da literatura.....	98
4.3.1.4 – Objetivos	100
4.3.1.5 – Metodologia.....	100
4.3.1.5.1 – Caracterização da amostra	100
4.3.1.5.2 – Instrumento de avaliação	101
4.3.1.5.3 – Programa de Treino Funcional	104
4.3.1.5.4 – Procedimentos estatísticos.....	105
4.3.1.5.5 – Apresentação e discussão dos resultados	106
4.3.1.5.5 – Conclusões do Estudo.....	110
4.3.1.5.6 – Referências Bibliográficas do Estudo	111
5 - Conclusões	113
6 – Referências Bibliográficas	115
Anexos	119

Índice de Figuras

Figura 1. Escola Básica Júlio Dinis - Gondomar	12
Figura 2. Núcleo de estágio	14
Figura 3. Género dos alunos	18
Figura 4. Média de idades dos alunos da turma	18
Figura 5. Percentagem dos alunos aprovados e reprovados na turma	19
Figura 6. Encarregados de educação dos alunos	19
Figura 7. Problemas de saúde apresentados pelos alunos	20
Figura 8. Fraturas sofridas pelos alunos da turma	20
Figura 9. Gosto dos alunos pela disciplina de educação física	21
Figura 10. Disciplinas preferidas dos alunos	21
Figura 11. Modalidades preferidas dos alunos	22
Figura 12. Modalidades onde os alunos apresentam mais dificuldades	22
Figura 13. Quando é que os alunos se sentem mais bem-sucedidos	23
Figura 14. Atividade física regular dos alunos	23
Figura 15. Profissões que os alunos da turma anseiam ter no futuro	24
Figura 16. Turma residente - 8ºG	25
Figura 17. Género dos alunos da turma do 5ºF	27
Figura 18. Média de idade dos alunos	28
Figura 19. Encarregados de educação da turma	28
Figura 20. Problemas de saúde referidos pelos alunos	29
Figura 21. Atividade física da turma	29
Figura 22. Modalidades preferidas dos alunos	30
Figura 23. Turma partilhada - 5ºF	30
Figura 24. Dia do corta-mato concelhio	84

Índice de Quadros

Quadro 1. Questões realizadas aos alunos do 8ºG	17
Quadro 2. Materiais utilizados na atividade.....	88
Quadro 3. Exercícios fitschool realizados nos momentos das avaliações	101
Quadro 4. Diferenças de repetições do 1º para o 2º momento	106
Quadro 5. Quadro realizado no Programa SPSS.....	108

Índice de anexos

Anexo I. Cartaz do Torneio de Ténis de Mesa	119
Anexo II. Cartaz da atividade “Torneio de Primavera”	120
Anexo III. Plano de aula	121
Anexo IV. Quadro realizado no Programa SPSS	124
Anexo V. Unidade didática	125

Resumo

Foi no âmbito do Estágio Profissional integrado no plano de estudos do segundo ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no ano letivo de 2016/2017 que o presente Relatório foi elaborado.

O Estágio apresenta-se como o culminar da formação académica, certificando-se assim de que o estudante coloca em prática todos os conhecimentos que foi adquirindo aos longo dos anos.

Este documento apresenta um conjunto de relatos sobre as vivências de um ano letivo enquanto professora estagiária. Encontram-se descritos ao longo do documento aspetos relacionados com a instituição de ensino, a minha relação com a comunidade escolar, os planeamentos para as turmas (residente e partilhada), as dificuldades e estratégias utilizadas ao longo do ano letivo e ainda todos os processos relacionados com o estudo realizado na escola. Inserido na área do desenvolvimento profissional do professor estagiário, o estudo teve como tema a implementação de um programa de treino funcional nas aulas de Educação Física no sentido de compreender os seus benefícios. O relatório de estágio inclui assim um conjunto alargado de experiências obtidas nesta caminhada, desde o envolvimento na escola, como a partilha de espaços e conhecimentos com os professores, alunos e auxiliares de educação, à condução do processo de ensino aprendizagem dos alunos das turmas com as quais tive a oportunidade de lidar.

Este foi, sem dúvida, um ano repleto de sentimentos e sensações, aprendizagens e superações, que permitiram aumentar a minha bagagem de conhecimentos.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO/APRENDIZAGEM, FITSCHOOL, PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL.

Abstract

It was within the scope of the Professional Internship integrated in the second year of the 2nd Cycle in Physical Education Teaching in Basic Education, in the Faculty of Sport in the University of Porto in the year of 2016/2017 that this essay was prepared. The Internship presents itself as the culmination of the academic formation, thus ensuring that the student puts into practice all the knowledge that has been acquired over the years. This document is organized by different chapters: in the first one the "Introduction", where a brief characterization of the Professional Stage was realized; the second one is the "Personal Framework", where my expectations are shared and all my journey till here, the third is the "Institutional Framework", where I characterize the stage, the environment where it was realized and I also present the Internship Center that I accompanied, without forgetting the classes that I teach. The fourth, the "Operational Framework", which is divided into three areas. Area 1 - Organization and Management of Teaching and Learning, reflected on the conception, planning, realization and evaluation of teaching. Area 2 - Participation in school and Relations with the Community, where all the activities in which I got involved during the school year are referenced. Area 3 - Professional Development, is related to the research-action process developed by me regarding the effect of Functional Training in my class. The fifth chapter, presents a brief reflection of the whole course of the Professional Internship. And finally, the sixth chapter contemplates the bibliographical references that were used.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING / LEARNING, FITSCHOOL, FUNCTIONAL TRAINING PROGRAM.

1 - Introdução

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Estágio Profissional, inserido no segundo ano do 2º ciclo do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o presente documento intitulado de Relatório de Estágio. Este documento, regido pelas Normas Orientadoras de Estágio apresenta-se dividido em três partes distintas: o Enquadramento Pessoal, onde o Estudante Estagiário realiza a sua apresentação e faz referência às suas experiências pessoais e expectativas relacionadas com o Estágio Profissional. O Enquadramento Institucional, onde é concretizado um reconhecimento e análise da instituição que acolhe os Estudantes Estagiários, bem como uma análise do Núcleo de Estágio, da turma residente e, por fim, da turma partilhada. E por último, o Enquadramento Operacional, sendo que este é subdividido em três grandes áreas: na área um temos a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem – que nos remete para a conceção, para o planeamento, para a realização e para a avaliação. Na área dois temos a Participação da Escola e Relações com a Comunidade – envolvendo tudo o que diz respeito às atividades desenvolvidas por mim durante o Estágio Pedagógico. E para finalizar o Desenvolvimento Profissional – que diz respeito ao processo de investigação-ação. De acordo com as normas orientadoras do Estágio, o relatório integra o conhecimento teórico-prático essencial na profissão docente (Matos, 2014).

Todas as atividades relatadas neste documento foram levadas a cabo na Escola Básica Júlio Dinis – Gondomar, tendo por base introduzir na prática todo o conhecimento teórico adquirido ao longo da Licenciatura e Mestrado.

Este documento tem como principal objetivo relatar toda a experiência obtida e todo o processo de intervenção pedagógica concretizado por mim ao longo do ano letivo de 2016/2017.

Este documento é constituído por seis capítulos: no primeiro a “Introdução”, onde realizo uma breve caracterização do Estágio Profissional; o segundo o “Enquadramento Pessoal”, onde partilho todas as minhas expectativas e todo o meu percurso até aqui, o terceiro o “Enquadramento Institucional”, onde caracterizo o estágio, o meio onde este foi realizado e apresento ainda o Núcleo

de Estágio que me acompanhou, sem esquecer as minhas turmas. O quarto, o “Enquadramento Operacional” que está dividido em três áreas. A Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, reflete acerca da concepção, do planeamento, da realização e da avaliação do ensino. A Área 2 – Participação na escola e Relações com a Comunidade, onde estão referenciadas todas as atividades em que me envolvi durante o ano letivo. A Área 3 – Desenvolvimento Profissional, é relativo ao processo de investigação-ação desenvolvido por mim relativamente ao efeito do Treino Funcional na minha turma. O quinto capítulo, apresenta uma breve reflexão de todo o percurso do Estágio Profissional. Por fim, o sexto capítulo contempla as Referências Bibliográficas utilizadas.

2 - Enquadramento pessoal

2.1 – Era uma vez ...

São várias as crianças que, desde cedo, conseguem afirma-se no que diz respeito aquilo que tencionam ser e/ou fazer futuramente.

A ambição e o desejo de um dia serem professores, médicos, pintores, bailarinos ou cabeleireiros surge, muitas das vezes, em idades bem tenras, levando cada criança a percorrer um “roteiro” em direção ao seu objetivo final. Felizmente, posso afirmar que foi exatamente isso que aconteceu comigo.

Desde que me lembro que, ansiava sair das aulas teóricas direta para as aulas de Educação Física, sendo esta uma das minhas disciplinas de eleição.

Este gosto levou-me a percorrer o tal “roteiro” que referi anteriormente e, por esse motivo, comecei a praticar desporto desde muito nova tornando-me atleta Federada de Patinagem Artística aos 6 anos de idade, alcançando a minha primeira participação num Campeonato da Europa dois anos mais tarde.

Assim como esta minha participação a nível Europeu, também as típicas perguntas de: “o que queres ser quando fores grande” chegaram bem cedo. E, fazendo uma retrospectiva, não me lembro de ter dado outra resposta senão “professora de Educação Física”, ainda que por diversas vezes soubesse que a resposta que iria obter seria um “nariz torcido”.

Todavia, a minha avó materna - principal responsável pelo meu ingresso no Ensino Superior, sempre que me disse que “devemos seguir aquilo que mais gostamos e que se formos bons naquilo que fazemos as dificuldades serão menores”.

Ainda assim desdenhei inicialmente estas suas palavras, e na transição do 9º para o 10º ano ingressei na área das Ciências Tecnológicas juntamente com todas as minhas colegas de turma, decisão esta que não foi muito feliz, uma vez que passado um ano decidi mudar de curso seguindo o meu coração e inscrevendo-me no Curso Tecnológico de Desporto na Escola Secundária de Alfena.

Finalizados esses três anos, concluí o décimo segundo ano com direito a um prémio de mérito por ser umas das melhores alunas do Curso e decidi

ingressar no Ensino Superior, no Curso de Educação Física e Desporto no Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

Apesar dos meus sonhos já se terem concretizado, senti que não podia nem deveria terminar o meu percurso Académico somente com a licenciatura em “mão” e, por essa razão, decidi dar continuidade à minha evolução e crescimento pessoal concorrendo agora para a conceituada e prestigiosa Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), para o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

E hoje cá estou eu, passados cinco anos desde a primeira vez que entrei numa Faculdade, quase a terminar este meu último ano de Mestrado, sentindo-me satisfeita com o meu percurso e acima de tudo feliz com tudo aquilo que alcancei. Com a plena consciência, após este Estágio Pedagógico, de que esta é a vida que eu quero, ciente de que o ato de ensinar é dos maiores privilégios que alguém pode ter.

Podermos ensinar aquilo que alguém nos ensinou, fazer um outro alguém crescer a nível de conhecimento e não só, ver que alguém aprendeu e está a executar aquilo que foi transmitido por nós é, ou deveria ser, bastante gratificante para qualquer ser-humano.

Na minha perspetiva, ser professor é impulsionar alguém e dar-lhe os alicerces que este precisa para que possa fundamentar aquilo que diz, aquilo que faz, aquilo que defende. Isto porque nenhum médico saberia operar, nenhum advogado saberia defender e nenhum professor saberia ensinar sem que tivesse existido um outro capaz de transmitir os seus conhecimentos. Foi esta minha perspetiva em relação à profissão que me fez seguir a via de ensino.

Retornando às minhas experiências desportivas, comecei a praticar Patinagem Artística, como já referi anteriormente, aos seis anos de idade, sendo que até aos 8 só participei em campeonatos distritais e nacionais. Com oito anos de idade participei no meu primeiro campeonato internacional, que se realizou em França, mais propriamente em Nice.

Até hoje, o gosto pela minha modalidade de eleição foi sempre crescente, contando já com um total de quinze participações em Campeonatos da Europa e uma participação no Campeonato do Mundo, em dois mil e dez, sendo esta uma das melhores experiências da minha vida.

Sem dúvida que o desporto requer um enorme espírito de sacrifício, pois o tempo para as saídas com os amigos é escasso, os sábados e feriados são passados muitas vezes dentro dos pavilhões e a resposta dada a diversos convites é muitas vezes a mesma - “não posso, tenho treino”. Porém, todo o esforço vale cada lágrima, cada pinga de suor, cada sentimento de exaustão. Isto porque todas as sensações e ensinamentos que o desporto nos proporciona superam todos os aspetos menos positivos.

Afirmo, com toda a certeza, que foi graças ao desporto que concretizei e alcancei objetivos inimagináveis e experiências únicas que até hoje recordo com um enorme carinho. Por conseguinte estou atualmente a tirar o curso de treinadora de Patinagem Artística para que possa proporcionar aos meus atletas tudo aquilo que as minhas treinadoras me proporcionaram a mim, ressaltando uma vez mais aqui o meu gosto pelo ensino e com o sentimento de que, por conta do Estágio Profissional estarei muito melhor preparada para o que vier.

Desejo referir ainda, em suma, que este Estágio Pedagógico me preencheu de forma tão completa, ajudando-me a crescer enquanto professora mas principalmente enquanto ser-humano, que voltaria a repetir tudo de novo sem pensar duas vezes.

“Os professores são os mais afortunados e bem-aventurados entre todos aqueles que trabalham. É-lhes dado o privilégio de fazer renascer a vida e cada dia, semeando novas perguntas e respostas, novas metas e horizontes. Constroem edifícios que perdurarão para sempre, porque a sua construção usa o cimento da entrega, da verdade e do amor” (Jorge Olímpio Bento, 2008, p.77).

2.2 – Estágio? E agora o que esperar?!

“Ser professor de Educação Física não é tarefa fácil, pois temos que lidar com vários tipos de personalidade” (Assunção & Pinheiro, 2009).

O Estágio Profissional é o momento que todos os estudantes de Mestrado anseiam, uma vez que é o culminar de todo o esforço, trabalho e aprendizado num só momento a ser observado e, por conseguinte, avaliado, sendo também uma nova realidade para o interessado – “Os académicos em situação de estágio curricular supervisionado, encontram-se numa situação diferenciada e muito particularizada. Por um lado, ainda são estudantes universitários, por outro lado são professores, tendo responsabilidade pelo ensino em escola pública” (Pereira, 2008).

O Estágio assume-se, desta forma, como o primeiro contacto que o estudante universitário tem com a realidade que este mesmo escolheu para si em prol do seu futuro.

“O aluno-estagiário não entra somente nas salas de aula. Entra, também, em seu futuro campo de atuação e é lá que terá seu primeiro contato com os alunos, com a realidade da sala de aula, com o sistema educacional e, ainda, com seus futuros colegas de profissão, em quem, algumas vezes, tomará como referências, boas ou não, para a sua prática pedagógica.” (Januário, 2008).

Por essa razão, são muitas as expectativas e idealizações que o Estagiário faz em torno da experiência que irá concretizar e, no meu ponto de vista, todas elas muito distintas.

Falando por experiência própria surgiram-me, por diversas vezes, pensamentos menos positivos ainda que todos os meus desejos anteriores culminassem num só momento, o Estágio Profissional.

O receio de chegar à realidade do estágio e de não ser aquilo que idealizava amedrontava-me, confesso. Isto porque depois de tantos anos de estudos e sacrifícios de minha parte e de todos aqueles que me apoiaram seria desolador e uma escolha irreversível. Questões relativas à minha adaptação com a realidade escolar, à relação com os meus alunos, ao vínculo existente, ou não, entre mim e os meus colegas de Estágio e com os professores orientador e cooperante eram aspetos que me inquietavam, de certa forma.

“O jovem professor, geralmente, enfrenta um “choque com a realidade” que se caracteriza por um período de transição entre o ser estudante e o ser professor” (Garcia, 1999).

Contudo tinha consciência de que deveria aproveitar ao máximo esta oportunidade e adquirir todo o conhecimento que me fosse transmitido, tornando assim a minha adaptação mais fácil de forma a incrementar tudo aquilo que fui aprendendo ao longo da licenciatura e do mestrado, essencialmente.

É nesta fase que se pretende que o estagiário ponha em prática todo o conhecimento assimilado enquanto estudante, que seja capaz de se adaptar a todas as circunstâncias, que saiba como ultrapassar os seus obstáculos, eliminando-os e/ou contornando-os de forma plena e racional, tirando ainda proveito de toda a ajuda e informação que lhe for fornecida pelos intervenientes deste experimento, como o Professor Cooperante, o Professor Orientador e ainda pelos colegas do Núcleo de Estágio. É graças ao trabalho e entendimento entre todos estes membros que aprendemos a trabalhar em grupo, a partilhar conhecimento, experiências e vivências. Que aprendemos ainda que no fim somos um só a “remar” na mesma direção e que sem a colaboração e participação de todos, este momento não seria tão gratificante, nem esta evolução seria tão acentuada.

É, portanto, o Estágio, uma importante parte integradora do currículo, a parte em que o licenciando vai assumir pela primeira vez a sua identidade profissional e sentir na pele o compromisso com o aluno, com sua família, com sua comunidade. com a instituição escolar, que representa sua inclusão civilizatória, com a produção conjunta de significados em sala de aula, com a democracia, com o sentido de profissionalismo que implique competência - fazer bem o que lhe compete (Andrade, 2005, p.2)

No que concerne à escolha da instituição a integrar no ano letivo 2016/2017, confesso que a minha primeira preferência era a Escola Básica Infanta D. Mafalda, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Rio Tinto. Esta preferência devia-se ao facto de esta ter sido a minha escola durante quatro anos letivos, conhecendo em plenitude toda a instituição e grande parte dos professores que a envolve.

Todavia hoje estou muito satisfeita por ter ficado na Escola Básica Júlio Dinis, instituição que nos acolheu da melhor forma possível.

Preliminarmente, a minha grande preocupação era se iria sentir-me bem com esta experiência. Não queria terminar este aprendizado com a sensação de que, até hoje, todas as minhas escolhas tinham sido feitas em vão e que afinal não era isto que eu queria para mim. Felizmente este medo desapareceu após alguns meses a lecionar.

A minha segunda maior preocupação era relativamente ao elo de ligação que iria ter, ou não, com a minha turma. Questionava-me imensas vezes se eles iriam gostar de mim, se iria conseguir cativá-los para as minhas aulas e se realmente iria ser capaz de ensinar-lhes alguma coisa.

Outra grande inquietação era o facto de saber plenamente que estaria melhor preparada para lecionar umas modalidades do que outras, e que por esse mesmo motivo iria ter de estudar e aprender muito mais sobre o Futebol, por exemplo, em comparação com a Ginástica, modalidade que eu dominava bem.

Posteriormente, as demandas e preocupações centram-se mais em ser capaz de elaborar bons planos de aula, bons Modelos de Estrutura do Conhecimento, boas Unidades Didáticas entre outras atividades que se foram dizimando com o passar dos meses de trabalho.

Efetuando uma retrospectiva posso concluir que ao longo desta jornada sofri emoções de como se uma montanha russa se tratasse. Foi um Estágio com diversas sensações, com altos e baixos (felizmente com mais altos) e vivido com grande emoção. Este foi, sem dúvida, um ano a não esquecer.

3 - Enquadramento institucional

3.1 – Escola como instituição – a minha segunda casa

“A escola como instituição social educativa tem como função primeira a formação do cidadão para participar conscientemente da sociedade em que vive” (Sanharó, 2015).

A definição de escola eficaz está diretamente relacionada com os resultados positivos que esta última tem a capacidade de fazer os seus alunos alcançar. Segundo Bill Gates, “se os jovens percebessem que serem bons na escola faz com que o resto das suas vidas seja muito mais interessante, estariam muito mais motivados”.

De acordo com Lima (2008), as escolas partilham algumas características em comum para que convirjam na eficácia, sendo elas: a visão, a liderança, os padrões académicos, a relação família-escola-comunidade, entre muitos outros. O autor refere ainda que o conjunto de todas estas características mencionadas anteriormente têm como objetivo promover a diversidade, a inclusão e a igualdade de oportunidades a todos os alunos.

Isto porque a escola é uma instituição só, ou seja, esta não deve pôr em causa géneros, crenças religiosas, classes sociais, etnias ou costumes. Deve ser uma instituição heterogénea, característica que a faz ser rica em experiências e aprendizagens, promovendo a igualdade de direitos e a inclusão de todos – “o importante na escola não é só estudar, é também criar laços de amizade e convivência.” (Freire, 2017).

A Escola Básica Júlio Dinis situa-se no centro da cidade de Gondomar. Para os que não conhecem, a cidade de Gondomar – cidade portuguesa pertencente ao Distrito do Porto, composta por 168.027 habitantes - é rica em fazer sobressair a sua cultura, a sua gastronomia, os espaços culturais e praias, os famosos artesanatos, o desporto de qualidade e os seus distintos e diversos roteiros capazes de “encher as vistas” de quem por cá passa.

Composta atualmente por doze freguesias (São Cosme, Valbom, Fânzeres, Rio Tinto, Jovim, São Pedro da Cova, Foz do Sousa, Medas, Melres, Covelo, Lomba e Baguim do Monte), Gondomar – nome atribuído pelo rei

Visigodo Gundemaro – foi nos seus tempos passados “vítima” da exploração de minas em determinadas regiões, sendo uma prova viva de que os romanos também por cá estiveram. Porém, foi em mil quinhentos e quinze que a cidade teve o seu auge de popularidade, sendo bastante enaltecida por todas as suas virtudes.

Sendo Gondomar uma cidade com um número populacional sublime, as instalações de ensino são pensadas e operacionalizadas de forma a proporcionar as maiores e as melhores condições para a população alvo, verificando-se por consequência: quarenta e três jardins-de-infância, quarenta e seis escolas de 1º ciclo E,B, onze escolas E,B 2,3, seis escolas secundárias públicas e, finalizando, duas escolas secundárias privadas.

Desta emblemática cidade, fazem ainda parte da lista do seu património: a Quinta de Montezelo, a Central de Captação de Água da Foz do Sousa, a Casa de São Miguel, Cavalete do Poço de São Vicente e instalação do Couto Mineiro, a Igreja Matriz de Gondomar, a Quinta de Bandeirinha e a Igreja Matriz de Rio Tinto.

Dando agora ênfase à crucial importância que esta cidade atribui ao desporto, é no majestoso pavilhão multiusos de Gondomar (o terceiro maior do País, perdendo para o Pavilhão Rosa Mota e para o Centro de Congressos do Europarque) que se concretizam inúmeras provas de andebol, basquetebol, futsal, hóquei em patins, patinagem artística e voleibol, assim como muitas exposições e concertos de música.

Esta instalação, projetada pelo arquiteto Siza Vieira e inaugurada pelo Ministro das Finanças, Teixeira dos Santos no dia 28 de junho do ano de 2007, possui uma grande área total de cinquenta mil metros quadrados, sendo que 9.483 desses metros são de área coberta e outros 43.517 metros de área descoberta.

É uma infraestrutura que está habilitada a receber até cerca de 4.400 espectadores sentados e, aquando de concertos, ascende a capacidade até 8.000 espectadores.

Esta escola, sujeita a remodelações recentemente, está apetrechada com 40 salas de aula, um pavilhão desportivo interior e três campos exteriores de diferentes dimensões (um campo de futebol, um campo de atletismo e um campo

delimitado por uma estrutura em madeira, possibilitando o ensino da modalidade de Futebol e Andebol).

Neste momento, a instituição conta com um total de trinta e sete turmas e mil e noventa e cinco alunos

No que concerne a todo o material existente para as aulas de Educação Física, existe toda uma variedade de instrumentos disponíveis para as distintas modalidades. Contudo, alguns destes materiais não se apresentam nas melhores condições.

De uma forma geral, para a modalidade de Atletismo a escola possui catorze testemunhos, contudo todos estes testemunhos apresentam alguma deterioração. Relativamente aos blocos de partida, a instituição conta com quatro unidades, sendo que estas apresentam uma qualidade razoável. Para a modalidade de Badminton existe um total de 46 raquetes, sendo que vinte seis estão com uma qualidade razoável e as restantes vinte com má qualidade. No que diz respeito aos volantes, a instituição possui vinte e oito unidades, das quais metade estão com uma boa qualidade e a outra metade com uma má qualidade. Para a modalidade de Futebol, num total de quinze bolas, dez estão em muito mau estado e as restantes com uma qualidade razoável. Na Ginástica, todos os tapetes se apresentam com uma qualidade razoável, assim como o único plinto, cavalo de salto e trampolim existentes. No Ténis de Mesa, vinte seis raquetes estão num bom estado e as outras dezasseis apresentam-se danificadas. Respetivamente às bolas desta modalidade, existem cento e quarenta e oito bolas, sendo que todas elas estão em ótimas condições. No Voleibol, a instituição arrecadou uma soma de trinta e cinco bolas, das quais apenas duas estão com boa qualidade, dezassete estão razoavelmente boas e dezasseis bolas encontram-se em mau estado. Para o Andebol, existiam treze bolas (bolas utilizadas pelos alunos para jogo), das quais cinco estavam com uma qualidade mediana e oito com uma qualidade muito baixa. Para a disciplina do Lançamento do Peso existiam oito engenhos (feitos à mão), sendo que quatro deles já deixavam que a areia escapasse por entre a fita cola. Para o Basquetebol, das dezoito bolas existentes, treze apresentam boas condições e as restantes encontram-se completamente vazias, sendo impossível utiliza-las nas aulas.

Ainda que a escola disponha de uma boa quantidade e qualidade de materiais, o único aspeto menos favorável é o facto de não existir um local

próprio para que os lançamentos de atletismo sejam realizados e ainda uma caixa de areia para que os saltos em comprimento possam ser abordados na modalidade de atletismo.

O corpo docente que compõe o Grupo de Educação Física é constituído por oito professores, quatro do sexo feminino e quatro do sexo masculino, onde todos eles se disponibilizarem de imediato para nos ajudar no que fosse necessário.

É ainda importante referir que todo o pessoal docente e não docente recebeu este Núcleo de Estágio de braços abertos, fazendo assim com que a minha inclusão e a dos meus colegas fosse mais acessível.



Figura 1. Escola Básica Júlio Dinis - Gondomar

3.2 – Núcleo de Estágio – a minha nova família

Cada Núcleo de Estágio é único, apresentando-se como uma célula jovem, em pleno crescimento e transformação, transformação esta que se realiza ao longo de todo um ano letivo, após muitos altos e baixos.

Segundo Garcia (1992), para mobilizar e estimular a reflexão na formação de professores é necessário criar condições de colaboração e de trabalho de equipa entre eles.

Com o Núcleo deste ano não foi diferente ... este último foi constituído por mim e por mais dois elementos, sendo eles a professora estagiária Ana Ferreira e o professor estagiário Vasco Duarte.

Ainda que fôssemos do mesmo Mestrado e da mesma turma na maioria das aulas teóricas, nunca tinha tido contacto com estes dois colegas até à primeira reunião de Estágio liderada pelo Professor Cooperante.

O primeiro impacto que tive dos meus dois colegas foi positivo, principalmente da Ana, uma vez que desde cedo se apresentou como uma pessoa muito dinâmica e extrovertida, dialogando de imediato comigo, deixando-me bastante à vontade para assuntos relacionados com esta nossa nova realidade. Por esse motivo a nossa ligação foi desde o início muito positiva, recorrendo a ela sempre que me surgiam dúvidas e vice-versa.

A Ana serviu ainda como um elo de ligação entre nós os três, uma vez que o Vasco demonstrou ser uma pessoa mais recatada. Todavia, com o passar do tempo, também a minha relação e confiança com ele foi crescendo, tendo agora ganho dois grandes amigos.

Para mim, era fundamental que durante todo o percurso do Estágio Profissional me pudesse cruzar e contactar com pessoas que me ajudassem a crescer, a evoluir e a melhorar, sempre com um ambiente de trabalho benévolo, criando uma boa ligação e relação com todos os membros que iriam estar comigo durante aqueles meses, e felizmente, foi o que aconteceu.

Apesar de sermos pessoas totalmente diferentes, tanto a nível da leccionação das aulas como no que diz respeito às nossas personalidades, e apesar de este ter sido um trabalho individual, todos nós fomos capazes de trabalhar muitas vezes em grupo, completando os nossos pontos de vista uns

com os outros aconselhando-nos mutuamente para que as nossas prestações fossem sempre melhores e, acima de tudo, vivenciando experiências que me irão marcar para sempre, experiências estas que foram terminadas em lágrimas no último dia de aulas.

Esta sorte “calhou-me” não só com os meus colegas de Estágio, mas também com o Professor Cooperante.

A supervisão pedagógica pode ser entendida como “um processo natural no qual uma pessoa mais habilitada e mais experiente, que assume o papel de modelo, mestre, responsável, encorajador, conselheiro e protetor, ajuda as pessoas menos habilitadas ou menos experientes, com o propósito de promover o desenvolvimento profissional e/ou pessoal” (Koster, Korthagen & Wubbels, 1998, cit. Por Cardoso, 2009).

O Orientador de Estágio é então um dos principais intervenientes no processo formativo dos estagiários, sendo responsável pelo acompanhamento da prática pedagógica com a finalidade de proporcionar ao futuro professor uma prática docente de qualidade, num contexto real que permita desenvolver as competências e atitudes necessárias a um desempenho consciente, responsável, eficaz e competente (Albuquerque, Graça & Januário, 2005).

Por todos estes motivos e mais alguns, fico extremamente grata e certa de que não podia ter tido melhor Professor Orientador nesta minha caminhada, uma vez mais do que um professor foi um amigo.

Esta foi, por isso, uma realidade levada a cabo de uma forma tão agradável e, de certa maneira mais facilitada, uma vez que todos nós, ainda com trabalhos individuais, fomos capazes de ser muitas vezes uma equipa.

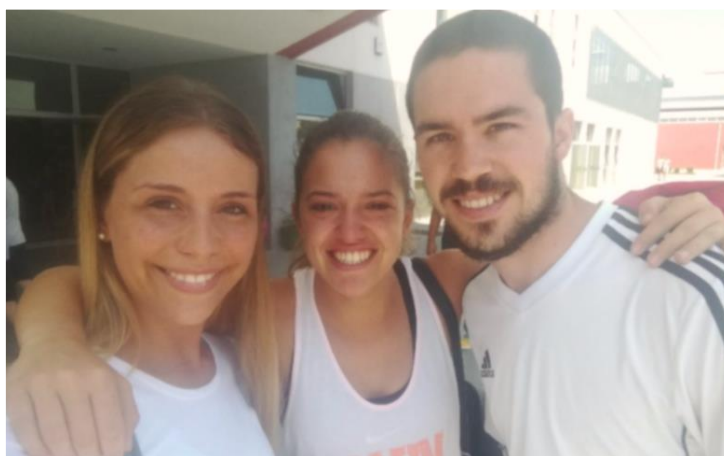


Figura 2. Núcleo de Estágio

3.3 – Turma residente

Foi através da segunda reunião existente com o Professor Cooperante que ficamos a saber quais as turmas que nos seriam atribuídas.

O Professor Cooperante apresentou-nos três turmas pertencentes ao oitavo ano de escolaridade, turmas estas em que a média de idades variava entre os onze e os dezasseis anos e que deveríamos eleger como turma residente.

A adolescência, conhecida e discutida por muitos, é a fase de desenvolvimento em que os alunos que frequentam o oitavo ano de escolaridade se inserem. É nesta fase, na grande generalidade, que se verificam as mais diversas e acentuadas alterações físicas, mentais e sociais, dependendo estas permanentemente da cultura pela qual os alunos se regem.

Nos dias de hoje, são poucos aqueles que se atrevem a definir uma faixa etária desta fase, uma vez que, como foi referido anteriormente, a mesma irá variar de aluno para aluno derivado a muitos fatores externos que fogem ao controlo de qualquer indivíduo. Todavia, a idade fornecida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente varia entre os doze e os dezoito anos de idade.

Considera-se que aos doze anos o indivíduo sofre transformações do foro físico, psicológico, afetivo e ainda social, observando-se assim inúmeras alterações em tão tenra idade, sendo este o marco principal para a fase da puberdade propriamente dita.

Podemos afirmar que os sinais mais perceptíveis e evidentes são todos aqueles que se manifestam a nível biológico, mais propriamente como o crescimento físico rápido e o início do amadurecimento dos caracteres sexuais primários. Desengane-se aquele que pensa que o indivíduo reage a estas alterações de forma leviana, uma vez que é aqui que começam as dúvidas e os receios perante os outros.

Passando para as mudanças a nível sociopsicológico, estas observam-se graças às drásticas mudanças de sentimentos e emoções, levando o indivíduo a passar de um estado de calma para momentos de pura agitação derivados das suas emoções. Não obstante, são estas mudanças repentinas que irão dar origem a uma reestruturação da personalidade de cada um.

Em síntese, designamos de puberdade a fase que marca o início da adolescência, existindo todo um processo de desenvolvimento hormonal, crescimento físico e de maturação biológica, firmando uma ponte entre a criança e o adulto.

De acordo com toda a informação que nos foi fornecida ao longo das aulas de Didática do Desporto II, a adolescência divide-se em duas fases com diferenças pertinentes: a 1ª fase pubertária e segunda fase pubertária. Deve-se ainda considerar que os “timings” de maturação sexual dos rapazes não são os mesmos para as raparigas, sendo que estas se desenvolvem mais cedo. Deste modo, alunos da mesma turma podem encontrar-se em fases distintas.

Retornando às fases da puberdade, a primeira define-se por uma alteração de personalidade dos sujeitos e modificações nos valores antropométricos

Outra grande diferença no sexo feminino é o aparecimento da menarca, seguindo-se um desenvolvimento dos órgãos sexuais.

Após tantas transformações, surge também o desejo de responsabilidade, autonomia e liderança, o que por vezes dá origem a retaliações dos alunos para com os professores, sendo necessário que estes últimos intervenham de modo a controlar os conflitos.

É também nesta fase que os alunos dão mais valor às atividades em grupo, e também por esse mesmo motivo, começam a sobressair determinadas consequências derivadas da prática desportiva, sendo elas: aumento da força, melhoria da velocidade, níveis intelectuais mais elevados, entre outras.

O Núcleo de Estágio tinha à sua escolha as turmas G, H e I, sendo que a nossa escolha foi inteiramente aleatória.

Foi então que, sem motivo aparente, decidi escolher a letra G, ficando com uma turma com, inicialmente, vinte e três alunos – dezasseis do género masculino e sete do género feminino, caracterizando-se por ser, das três opções, a turma com maiores problemas a nível de comportamento.

Devo confessar que inicialmente fiquei bastante preocupada com o facto de ser uma turma com muitos elementos do género masculino e com um comportamento menos apropriado, pois senti que poderia não ser capaz de controlar a turma. Contudo, a escolha estava feita e por isso só tinha de seguir em frente.

Ao longo de duas semanas fui tendo conhecimento de que alguns dos alunos anularam a matrícula e outros fizeram transferência para outra escola, e por essa razão fiquei com um total de vinte e um alunos, seis do gênero feminino e quinze do gênero masculino.

Através de um inquérito facultado à turma na primeira aula e elaborada pelo Núcleo de Estágio, fiquei a conhecer e a saber um pouco mais sobre todos eles:

Questões colocadas aos alunos

<u>QUESTÕES</u>
Naturalidade
Encarregado de Educação
Peso
Problemas de saúde
Se aluno já sofreu alguma fratura
Se aluno já foi operado
Se aluno gosta de Educação Física
Disciplina preferida
Preferências por modalidades coletivas ou individuais
Modalidades onde sentem mais dificuldades
Quando é que os alunos se sentem bem sucedidos
Notas na disciplina de Educação Física nos anos anteriores
Se o aluno pratica Atividade Física regular
Alunos Federados
Profissão que desejam ter no futuro

Quadro 1. Questões realizadas aos alunos do 8ºG

Irei selecionar algumas questões que achei mais pertinentes para serem apresentadas neste Relatório de Estágio.

Como já tinha sido referido anteriormente, a turma era constituída maioritariamente por elementos do género masculino existindo 15 (quinze) rapazes e 6 (seis) raparigas apenas:

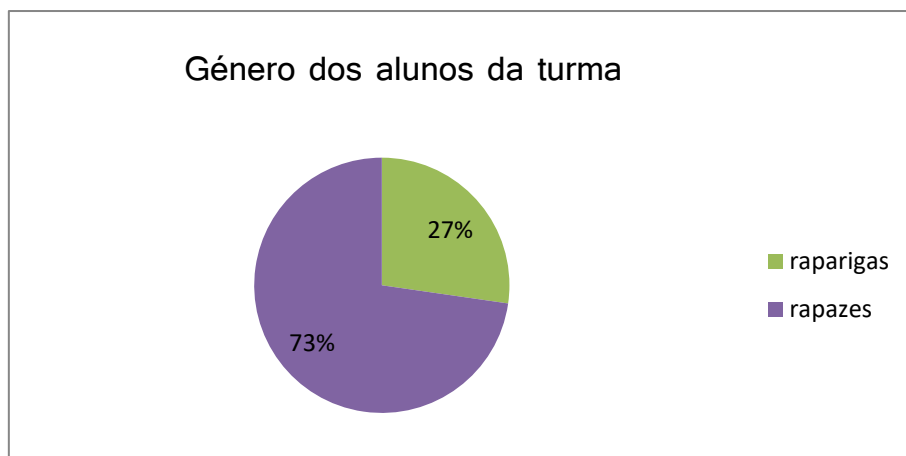


Figura 3. Género dos alunos

A primeira questão retirada e analisada através do cabeçalho do inquérito foi a média de idades dos alunos, sendo esta de 13 (treze) anos, onde as idades variam entre os 12 (doze) e os 16 (dezassex) anos de idade.

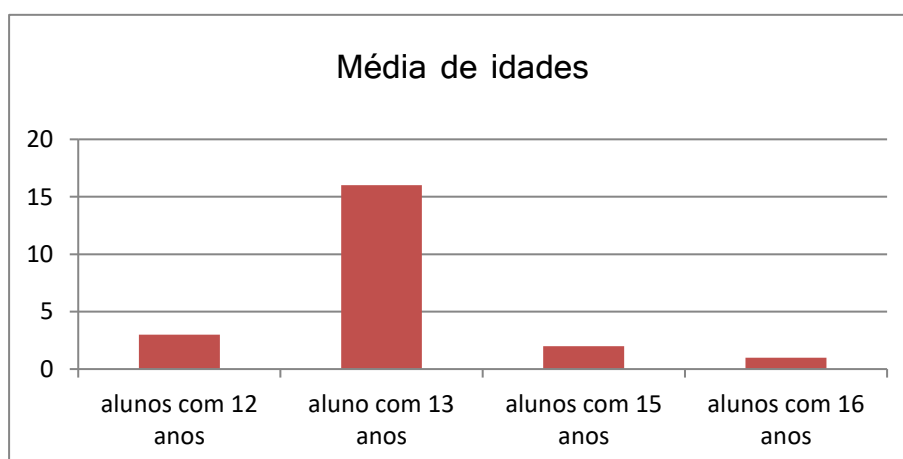


Figura 4. Média de idades dos alunos da turma

Após visualizado este último gráfico é de fácil percepção que a turma conta com alguns alunos repetentes, quer estes tenham ficado retidos no 8º ano ou em anos anteriores.

Em 22 (vinte e dois) alunos (atualmente) dois deles são repetentes:

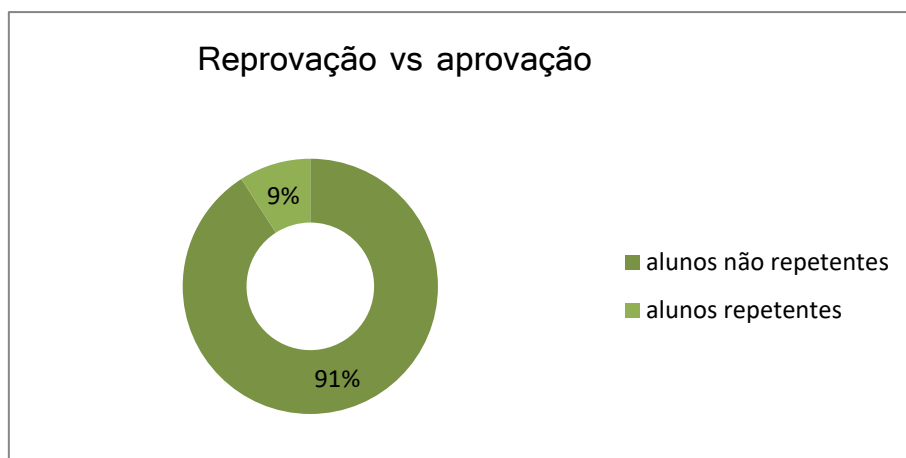


Figura 5. Percentagem dos alunos aprovados e reprovados na turma

Outro dos aspetos que mais importava saber através do inquérito é quem eram os Encarregados de Educação dos alunos, dando-lhes a possibilidade de indicarem a “Mãe” o “Pai” ou “Outro”, sendo necessário especificar esta última resposta.

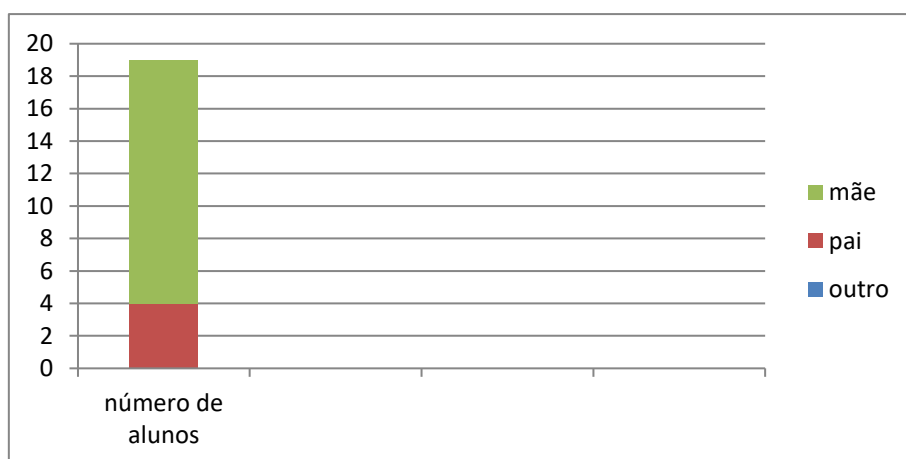


Figura 6. Encarregados de Educação dos alunos

Passando agora para as questões de problemas de saúde, 15 (quinze) alunos assinalaram que não possuíam quaisquer problemas de saúde, porém os restantes 4 (quatro) alunos referiram problemas como asma, problemas de visão, audição e rinite alérgica.

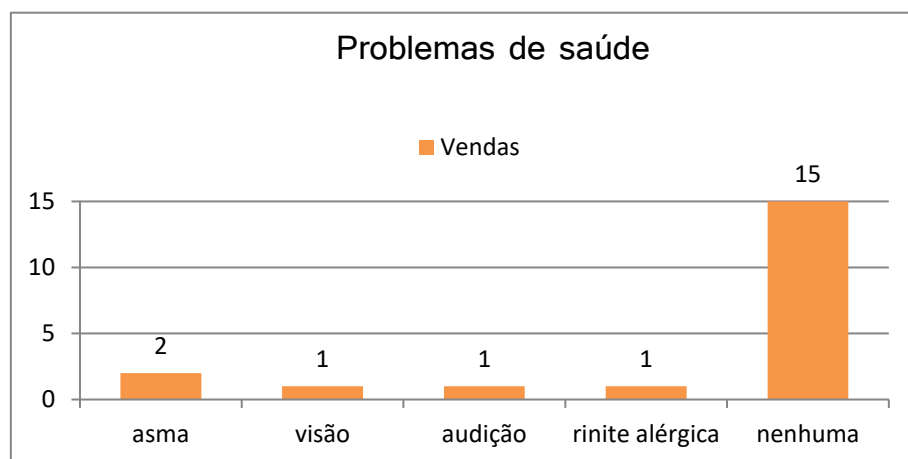


Figura 7. Problemas de saúde apresentados pelos alunos

Foi questionado também aos alunos se estes já tinham sofrido alguma fratura, ao qual a maioria (12 alunos) nunca fraturaram nada, e os restantes 7 (sete) alunos já sofreram fraturas. As respostas variaram entre: o pulso, a perna, o braço, o nariz e a cabeça. Também aqui mais do que um aluno apontou mais do que uma fratura.

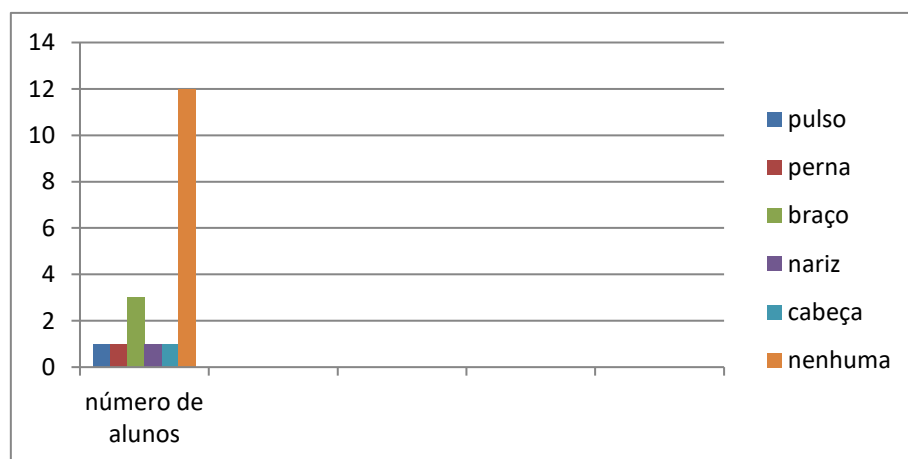


Figura 8. Fraturas sofridas pelos alunos da turma

Entre as questões relacionadas com a saúde constava a abordagem relativamente ao peso dos alunos. Deste modo foi feita a média para que se ficasse com uma perspetiva geral, sendo que esta teve o resultado de 52kg.

Após respondidas todas as questões da saúde, seguem-se as questões direcionadas para a modalidade de Educação Física.

Foi colocada aos alunos a questão de quanto é que eles gostavam da disciplina de Educação Física. Aqui estes tinham a hipótese de assinalar “Muito”, “Bastante”, “Pouco” ou “Muito Pouco” Neste gráfico observamos que a maioria dos alunos gosta “Muito” da disciplina de Educação Física e que nenhum deles assinalou a hipótese de gostarem “Muito Pouco” da disciplina.

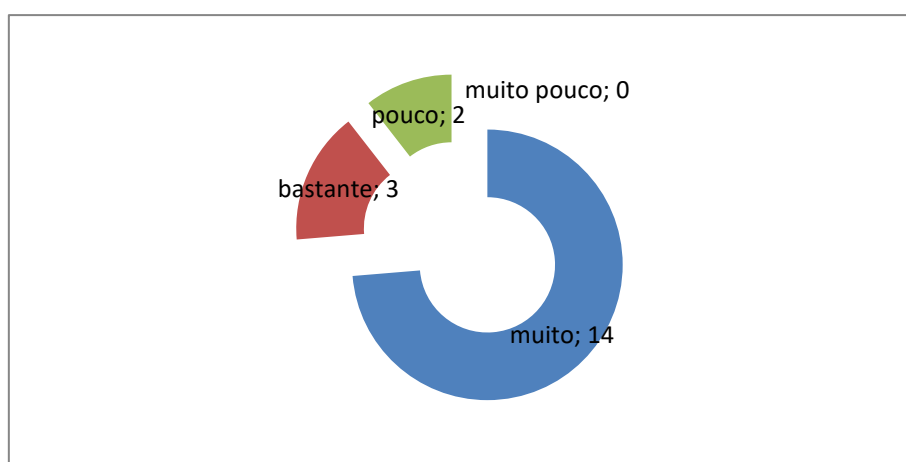


Figura 9. Gosto dos alunos pela disciplina de Educação Física

A pergunta que se seguiu era qual a disciplina preferida dos alunos, à qual obtive as seguintes respostas:

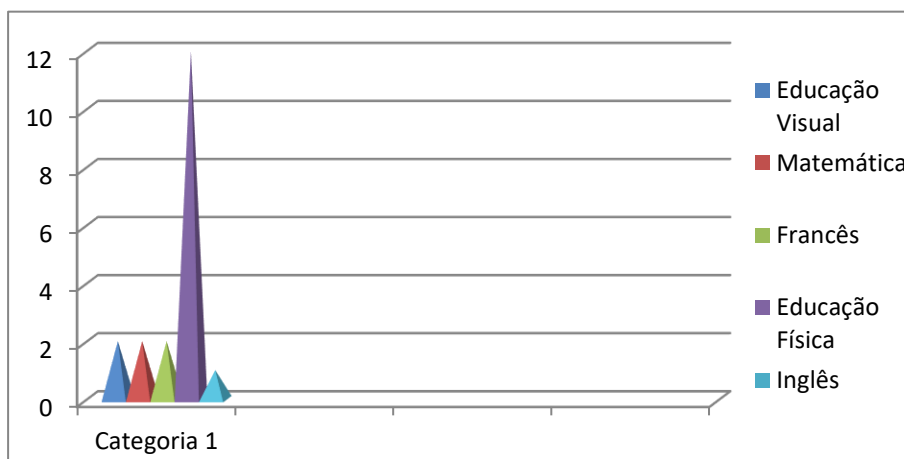


Figura 10. Disciplinas preferidas dos alunos

À questão se os alunos preferiam as modalidades coletivas ou as modalidades individuais, os 19 (dezanove) alunos foram unânimes e todos eles preferem as modalidades coletivas, salientando as suas preferências pelo Basquetebol, Voleibol, Futsal e Futebol.



Figura 11. Modalidades preferidas dos alunos

Após saber as modalidades preferidas dos alunos, também me importava saber as modalidades em que estes apresentam maiores dificuldades, sendo que também aqui, curiosamente, o Futebol, o Voleibol e o Basquetebol estão presentes.

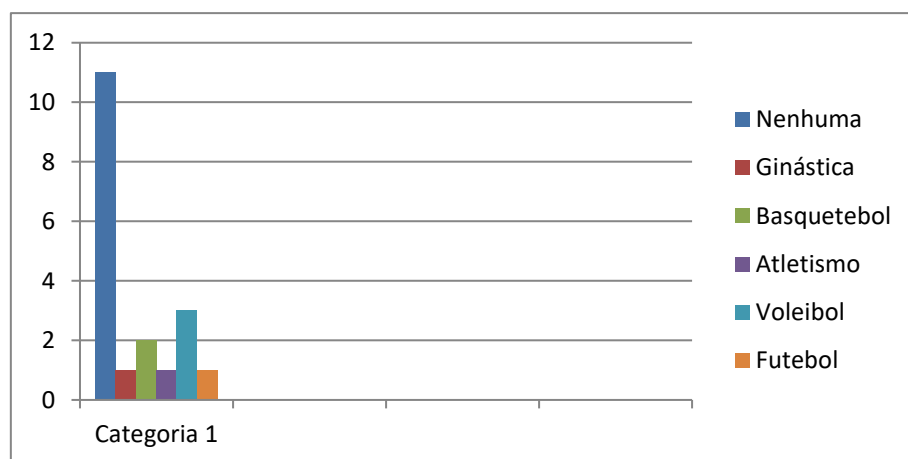


Figura 12. Modalidades onde os alunos apresentam mais dificuldades

O gráfico abaixo mostra-nos que todos os alunos responderam que se sentem melhor sucedidos quando conseguem melhorar o seu desempenho individual e não quando possuem um desempenho melhor que os colegas.

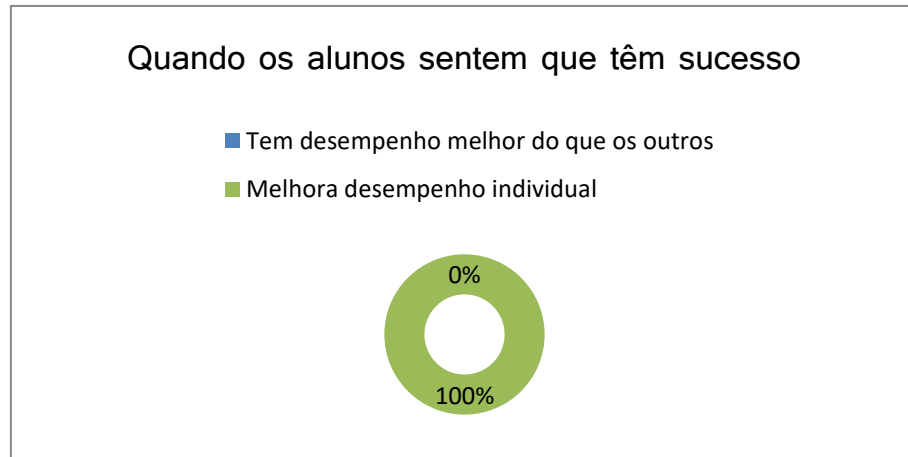


Figura 13. Quando é que os alunos se sentem mais bem-sucedidos

Uma das questões mais importantes, a meu ver, neste inquérito era conseguir saber se os alunos praticam atividade física regularmente. A esta questão obtive a excelente informação de que a grande maioria dos alunos praticam atividade física com regularidade.



Figura 14. Atividade Física regular dos alunos

Através do inquérito também foi possível saber que 11 (onze) dos alunos da turma são federados em algum desporto e que, infelizmente, nenhum dos alunos está inserido no Desporto Escolar.

Para finalizar o questionário quis que os alunos me indicassem a profissão que gostariam de ter futuramente, obtendo as seguintes respostas:

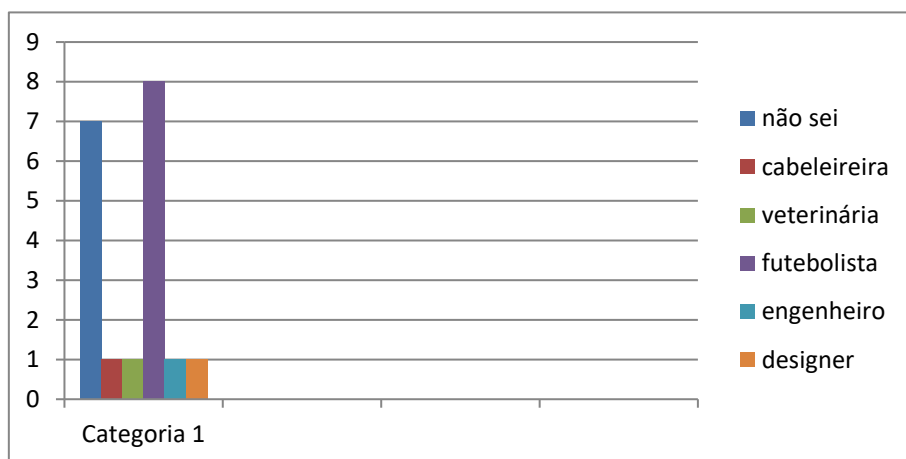


Figura 15. Profissões que os alunos da turma anseiam ter no futuro

Sendo esta uma turma constituída maioritariamente constituída por rapazes foi, de rápida perceção que esta seria uma turma dedicada e empenhada à disciplina e às várias modalidades de Educação Física. Esta afirmação foi desde cedo confirmada com o Teste da Milha, realizado logo na segunda aula, onde também as raparigas da turma apresentaram resultados extremamente favoráveis e acima dos valores estipulados.

No que respeita à lecionação das modalidades resolvi introduzir, em cada período, três modalidades distintas para que a turma tivesse contacto com um número significativo de disciplinas.



Figura 16. Turma residente - 8ºG

3.4 – Turma partilhada

Contrariamente ao que aconteceu com as turmas residentes, o 5ºF foi a turma que, tanto eu como os meus colegas de Estágio partilhamos ao longo do ano.

Esta partilha foi realizada de forma a que cada professor estagiário desse, mais ou menos, o mesmo número de aulas em cada período, ou seja, cada professor teria obrigatoriamente de intervir na turma em cada um dos períodos letivos.

Após ter sido feita uma análise do número de aulas existente em cada período, foi realizada a distribuição do número das mesmas que cada professor estagiário iria lecionar à turma, sendo que no primeiro período cada professor ficou responsável por mais ou menos 8 (oito) aulas, no segundo período cada professor lecionou essencialmente 9 (nove) aulas e nos últimos meses cada professor teve a seu cargo 7 (sete) aulas.

Respetivamente às modalidades a abordar, estas ficaram à escolha dos Professores Estagiários, respeitando e tendo sempre em atenção os parâmetros do Programa Nacional de Educação Física e os Regulamentos da Instituição. Ou seja, dependendo do que era para lecionar em cada período, ficava ao gosto de cada Estagiário abordar a sua modalidade de eleição, tendo em consideração os Programas de Educação Física e os regulamentos da escola (regulamento interno e o regulamento do Grupo de Educação Física).

No primeiro período o Professor Estagiário Vasco Duarte foi o primeiro a intervir com as suas aulas na turma, por livre e espontânea vontade, tendo sido eu a segunda a ter contacto com a turma e a Professora Estagiária Ana Ferreira a responsável por encerrar o primeiro período de aulas.

Para os restantes períodos, esta distribuição foi alternada de forma a que cada um de nós intervisse numa fase inicial, intermédia e final de cada período.

Os alunos firmados no 5º ano de escolaridade apresentam idades compreendidas entre os nove e os onze anos de idade.

Nesta fase observa-se o aumento vigoroso da mobilidade, da socialização, das relações fora do grupo familiar, onde é atribuída uma importância significativa aos meios tecnológicos, como os jogos, a televisão, os

telemóveis e a imprescindível internet. Os jovens têm interesse em explorar e experimentar, são capazes de definir e compreender as palavras abstratas.

É nesta faixa etária que os jovens estabelecem os seus próprios objetivos e avaliam o seu crescimento e sucesso.

Optam por conversar com os seus colegas, discutindo opiniões, trocando ideias e sugestões.

Respetivamente à componente física, os jovens apresentam um aumento acentuado da força manual. Destacam-se também pelo aumento repentino do crescimento em altura e peso, evidenciando que a fase da puberdade se encontra próxima. Nesta fase, inicia-se o desenvolvimento das características sexuais secundárias, notando-se que as raparigas crescem mais rápido que os rapazes.

No que respeita à componente psicológica, os jovens possuem um entendimento claro do que é aceitável ou não, do que é correto ou errado, do que se aprova ou reprovava, acentuando-se deste modo as diferenças individuais de cada um.

Também aqui o espírito de cooperação começa a dar os primeiros “sinais de vida”, florescendo paralelamente um interesse pelos pais e por toda a comunidade escolar.

Nestas idades o sujeito começa a criar a sua própria identidade, começando a realizar as tarefas que lhe são propostas sem a ajuda, fazem-nas simplesmente por quererem realizar as tarefas que lhes são propostas.

Esta turma contou, desde o início até ao fim do ano letivo, com 27 (vinte e sete) alunos dos quais 14 (catorze) eram do género masculino e os restantes 13 (treze) do género feminino.

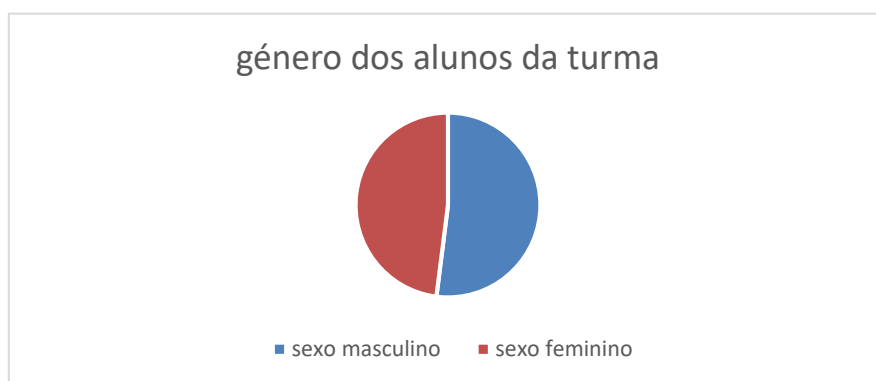


Figura 17. Género dos alunos da turma do 5ºF

O gráfico representativo à idade dos alunos é o seguinte:



Figura 18. Média de idade dos alunos

Respetivamente aos Encarregados de Educação, o seguinte gráfico mostra-nos que as mães ocupam maioritariamente esse cargo.

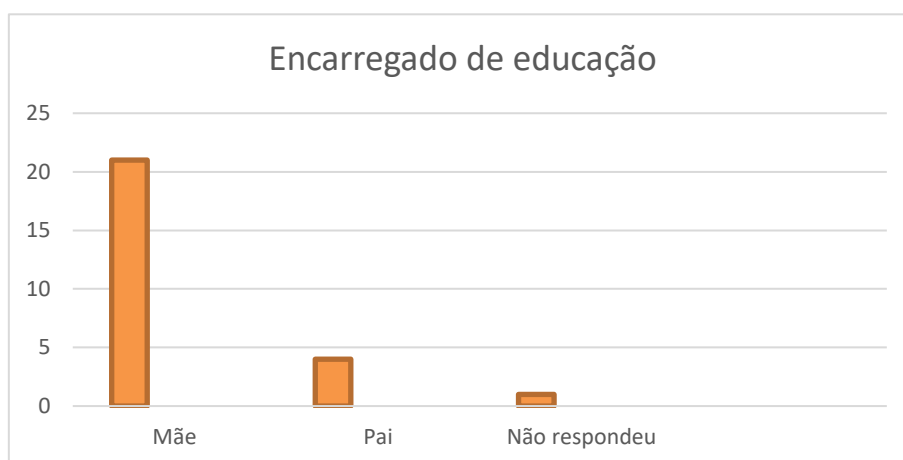


Figura 19. Encarregados de Educação da turma

No que respeita a possíveis problemas de saúde, os alunos responderam ao inquérito da seguinte forma:

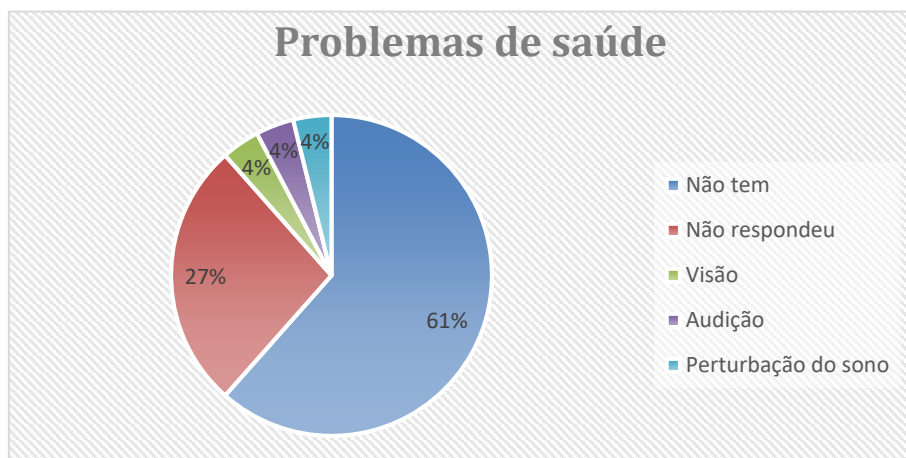


Figura 20. Problemas de saúde referidos pelos alunos

O gráfico apresentado em seguida permite uma rápida visualização sobre quais os números dos alunos que praticam desporto e quais são os que não praticam nenhuma atividade física. Conclui-se que dos alunos que responderam à questão, 14 praticam atividade física e 5 alunos não praticam atividade física. Aqui é preciso focar que uma das principais funções do Professor de Educação física é “mover” os seus alunos para uma prática regular de atividade física. Sendo uma das tarefas inculcar o gosto pela atividade, de modo a que possa alterar estes números.

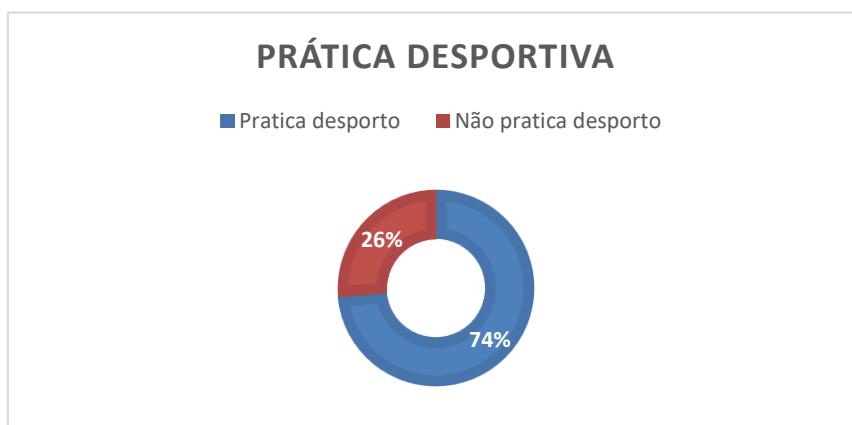


Figura 21. Atividade Física da turma

De acordo com o gráfico que e segue, as modalidades preferidas dos alunos do 5ºF são: o Futebol, o Andebol e a Natação. Estes dados são informativos e podem explicar os diferentes empenhamentos dos alunos nas diferentes modalidades.



Figura 22. Modalidades preferidas dos alunos

É importante salientar ainda que vinte por cento dos alunos da turma participavam no Desporto Escolar.



Figura 23. Turma Partilhada - 5ºF

3.5 - O primeiro olhar dos alunos e o coração a mil

Foi no dia vinte de setembro de dois mil e dezasseis que tive o meu primeiro contacto com a turma residente e, passados tantos meses desde esse dia, ainda me consigo lembrar do turbilhão de sentimentos que me invadiram nesse momento. Para além da ansiedade e do nervosismo, reinavam o medo e a inquietação essencialmente em relação ao vínculo que iria, ou não, ser criado entre mim e os alunos, bem como respetivamente à minha prestação como professora. A aula de apresentação começou com um breve discurso por parte do Professor Cooperante, professor já conhecido por todos os alunos e, assim que se aproximava a minha vez de me apresentar, ia ficando cada vez mais sobressaltada com tantos olhares direcionados a mim.

Apesar de ter conseguido manter um discurso de apresentação fluído, com os nervos comecei, de imediato, a falar muito rápido, sendo este um dos aspetos que iria ter de trabalhar e melhorar durante as aulas que se avizinhavam.

“(…) todavia, um dos aspetos a melhorar futuramente será começar a falar mais devagar ao explicar tudo aquilo que pretendo para uma melhor compreensão por parte dos alunos.”

(Reflexão da aula, em 20 de setembro de 2016)

Ainda que os alunos também estivessem nervosos e receosos em relação a mim e à postura que eu iria adotar nas aulas, todos eles mantiveram um comportamento adequado, não perturbando o meu discurso e concordando com todas as regras que eu ia estabelecendo para o decorrer do ano letivo.

Este foi, sem dúvida, um dos momentos do Estágio que eu vou recordar com imenso carinho, uma vez que foi ali que me senti uma “professora de verdade”.

Antagonicamente com o que se sucedeu com a turma residente, o meu nervosismo e ansiedade para o primeiro impacto com a turma do quinto ano foi significativamente menor. Ainda que fosse uma turma bem mais composta, senti-me menos nervosa ao lecionar as aulas iniciais comparativamente com a turma do 8º G, tendo como única explicação a média de idades dos alunos ser inferior, e por esse motivo sentir um maior controlo sobre os discentes.

Por essa razão consegui controlar melhor a minha voz na minha apresentação, falando mais claro e pausadamente em relação a todas as regras que pretendia que os alunos respeitassem, regras essas que davam continuidade a tudo o que vinha já sendo trabalhado pelo meu colega e professor estagiário.

Também a forma como os alunos olhavam para mim foi diferente. Enquanto que os alunos do oitavo ano me transmitiram um pouco de desconforto na forma como me observavam, estes olhavam para mim com entusiasmo e vontade de cumprir com aquilo que eu lhes ia transmitindo.

4 - Enquadramento operacional

4.1 - Área 1 (organização e gestão do ensino aprendizagem)

Assim como nos é referido no documento referente às normas orientadoras do Estágio Profissional, a área 1 (Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem) engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

O objetivo principal, como nos refere Matos (2014), está na capacidade de construção de uma estratégia de intervenção focada nos objetivos da pedagogia, com a capacidade de potencializar o desenvolvimento do conhecimento na Educação Física, convergindo numa eficaz formação pedagógica dos alunos.

4.1.1 - Conceção

A conceção assume-se como a idealização e a elaboração de vários fatores capazes de organizar e concretizar a atuação do Estudante Estagiário ao nível do contexto escolar, mas também a nível Nacional.

Assim, cabe ao Estagiário pesquisar e absorver toda a informação que este necessita através do Programa Nacional de Educação Física, do Projeto Educativo, do Projeto Curricular da Escola e do Regulamento Interno da mesma, e ainda do Plano Anual de Atividades. Só assim o Estudante Estagiário está em pleno na instituição e na sua relação com a comunidade escolar.

Por este motivo, decidi desde cedo analisar todos os documentos que me fossem cruciais para o ano letivo, como o Programa de Educação Física essencialmente, anotando todas as questões que me parecessem essenciais à minha evolução neste Estágio.

Após uma leitura atenta destes documentos fiquei bem mais ciente à cerca do que consiste, efetivamente, toda a realidade escolar e toda a burocracia que a envolve. O que para mim, enquanto aluna, sempre me pareceu superficial e “meras escolhas”, agora como Professora Estagiária tudo fez mais sentido e muitas das questões que possuía foram respondidas.

Uma vez que a Escola Básica Júlio Dinis iria ser, naquele ano, um dos locais mais frequentados por mim realizei também uma análise a alguns documentos da instituição fornecidos pelo Professor Cooperante, como o regulamento da instituição e as normas orientadoras do Estágio, de forma a reger-me a mim e ao meu trabalho consoante as normas desta, sempre com o principal objetivo de atender às necessidades dos alunos.

“A planificação é um processo complexo que deve ter em conta as indicações gerais e centrais do sistema educativo, sem esquecer as características locais onde o mesmo ocorre”. (Graça, 2011).

4.1.1.1 - Necessidade de conhecer para aplicar

Enfrentar o desconhecido nem sempre é uma tarefa fácil e encorajadora, e muito menos quando não sabemos aquilo que nos espera e aquilo que esperam de nós. Por esse motivo, é necessário que o Estudante Estagiário comece a construir as suas próprias bases e que vá erguendo também os seus alicerces de forma a que a sua experiência no Estágio flua de forma mais tranquila, organizada, ajustada e clara à realidade com que este se depara naquele tão esperado ano.

Por esta razão é que as primeiras impressões que o estudante retira e absorve dos primeiros dias e semanas do Estágio são extremamente valiosas para a sua futura ação.

Surge aqui a necessidade de conhecer toda a realidade que nos irá acompanhar ao longo de todo o ano letivo, desde as condições da instituição, o material existente, os serviços disponíveis e os recursos humanos da escola. Tudo isto era importante para que pudesse existir uma relação saudável entre todos, entre muitos outros aspetos que, no início, tiveram de ser todos descobertos por mim e pelos meus colegas do Núcleo de Estágio, uma vez que toda a esta realidade era nova para nós.

Muitas destas questões foram rapidamente ultrapassadas graças à ajuda do Professor Cooperante e também à acessibilidade que toda a comunidade escolar demonstrou para connosco e para que a nossa adaptação fosse ligeira.

Contrariamente aos meus colegas, o meu primeiro contacto com a instituição foi exatamente no dia em que as aulas começaram, uma vez que não pude comparecer na primeira reunião por me encontrar num campeonato, apesar de entrar em contacto várias vezes com o Professor Cooperante para estar a par de tudo.

Todavia, a segunda reunião liderada pelo professor serviu para que todos os aspetos inerentes ao Estágio fossem explicados de forma objetiva. Assuntos como aquilo que o Estágio tinha para nos oferecer, o que esperavam de nós, obrigações e deveres do Estagiário, tarefas que teriam de ser cumpridas à risca e responsabilidades primordiais foram logo as questões debatidas inicialmente,

dando-nos logo uma perspectiva daquilo que teríamos pela frente durante o ano letivo.

Como já referi anteriormente, por me encontrar fora do país perdi algumas reuniões importantes, como aquela que foi realizada com o Grupo de Educação Física no dia sete de setembro de dois mil e dezasseis, algo que inicialmente me preocupou e desorientou um bocado. Contudo, tanto o professor cooperante como os meus colegas sempre me ajudaram com toda a transmissão de informações necessárias à minha integração.

Perdi também a aula de apresentação da turma partilhada, sendo esta realizada apenas pelos outros dois Professores Estagiários e fazendo com que o meu primeiro contacto fosse só passado um mês e algumas semanas, altura em que foi a minha vez de lecionar as aulas à turma do 5ºF.

Por esse mesmo motivo, o momento mais importante para mim, que me possibilitou a maior aquisição de informações, foi mesmo a segunda reunião realizada pelo Núcleo de Estágio onde, como já referi anteriormente, foram tratados diversos assuntos e me foram esclarecidas várias dúvidas.

Ainda que o meu início neste Estágio tenha sido meio atribulado pela minha ausência inicial consegui acompanhar os meus colegas apresentando-me em todas as outras reuniões, e eliminando ao máximo todos os dilemas que me iam aparecendo, pois sentia uma necessidade enorme de aprender e de querer saber mais para que o meu trabalho não fosse medíocre.

4.1.2 - Planeamento

“Planificar a educação e a formação – o que é que isto significa? (...) Significa planear as componentes do processo de ensino aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos” (Bento, 2003).

Foi neste sentido que foram criados os documentos como o plano anual de turma, unidades didáticas e planos de aula, sendo que a concretização destes documentos surge segundo uma lógica sequencial, partindo do mais geral para o mais específico.

Todas estas planificações têm em atenção a especificidade da escola, os recursos disponíveis pela instituição e as decisões tomadas pelo Grupo de Educação Física.

“O ato de planear consiste em delinear aquilo que tem de ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve fazer, sendo que o planeamento antecede a realização e a prática de ensino” (Mesquita, 2000).

O autor Siedentop (1998) salienta ainda cinco aspetos importantes para o planeamento, sendo eles: a conceção pessoal de cada professor sobre a Educação Física, a natureza da instituição onde estamos inseridos, o programa educativo da escola, as características individuais dos nossos alunos e ainda os materiais e espaços de aula.

Para mim, abordar o Programa Nacional de Educação Física foi fulcral para conhecer as matérias a lecionar aos alunos, contudo este documento não tem em atenção as características dos alunos, algo que deve ser importante para qualquer professor, uma vez que os alunos não evoluem nem se desenvolvem todos da mesma forma.

O meu planeamento para ambas as turmas foi realizado em três níveis distintos: Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula.

4.1.2.1 - Planeamento anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino (...)” (Bento, 2003).

“Planear é uma ação indispensável à vida pessoal e também à profissional, seja da área da educação ou das demais áreas (...). Todo o docente que assim faz torna a sua aula mais dinâmica, atraente e os objetivos traçados têm mais chance de serem alcançados” (Costa, 2016).

O Planeamento parece ser a base de toda a organização e gestão que um professor necessita para que todo o seu trabalho flua e comece a surgir de forma organizada, detalhada e precisa, sendo imprescindível para que nenhum aspeto importante referente ao processo de ensino-aprendizagem seja renunciado

Pode afirmar-se, por isso, que este é o ponto de partida para qualquer Estudante Estagiário, de modo a que este organize a sua prática. Neste ponto, não são só as aulas que devem ser planeadas, mas também tudo aquilo que as antecede.

Questões pertinentes como: o que fazer? como fazer? e quando fazer? devem ser respondidas de imediato para que todos os objetivos sejam traçados e, a longo prazo, concretizados.

Assim, o Estagiário concebe o seu planeamento com o objetivo de facilitar e viabilizar a sua tarefa no ensino. Assume-se ainda como uma parte reflexiva do Estagiário, uma vez que é sempre necessário, ao longo do ano, o estudante estagiário reconsiderar, retomar e/ou ponderar as melhores decisões a serem tomadas em prol do bem-estar dos alunos.

Com a responsabilidade acrescida das minhas obrigações perante o Estágio como Professora de Educação Física, recorri à análise de diversificados documentos de forma a integrar-me, mais afincadamente, nesta realidade. Documentos como o Programa Nacional de Educação Física, Programa Curricular da escola Básica Júlio Dinis e documentos fornecidos pelo Professor Cooperante advindos do Grupo de Educação Física da instituição foram utensílios cruciais para o meu crescimento e desenvolvimento profissional.

O processo de planeamento foi minimizado, uma vez que determinados aspetos estão já planeados e definidos pela instituição ou pelos professores de

Educação Física, como por exemplo as modalidades a abordar por período, bem como o número de aulas a adotar em cada uma delas, e ainda o *roulement* dos espaços do Pavilhão Desportivo.

Ainda que as modalidades a abordar em cada período estivessem já definidas pelo Grupo de Educação Física, nada nos impediu de lecionar uma modalidade que não estivesse estipulada pela instituição, caso fosse essa a nossa vontade. Pelo contrário, uma vez que o Professor Cooperante sempre nos incentivou a inovar e a realizarmos tarefas e atividades que nos preenchessem e completassem, trazendo algo de positivo aos nossos alunos.

Por esse motivo, decidi abordar a modalidade de Ginástica Acrobática no 3º período para os alunos do 8º ano, fugindo um bocado ao planeamento inicial e deixando para traz a abordagem aos saltos em Atletismo, lecionando a mesma modalidade em questão no 5º ano.

Assim, para o primeiro período da turma residente foram abordadas as disciplinas de Voleibol com 10 (dez) aulas destinadas à sua prática, bem como para a modalidade de Andebol, 6 (seis) aulas para Atletismo (resistência e estafetas) e 7 (sete) aulas para Badminton. No segundo período, destinaram-se 12 (doze) aulas à modalidade de Basquetebol, 6 (seis) para Atletismo (Lançamento do Peso), 8 (oito) para Ginástica (solo) e 6 (seis) para o Ténis de Mesa. Por fim, no terceiro período foram destinadas à modalidade de Futebol 10 (dez) aulas e ainda 6 (seis) aulas para o Atletismo (modalidade que foi substituída pela Ginástica Acrobática), sendo que o número das aulas foi dividido por estas duas últimas disciplinas.

Com a experiência de lecionar três modalidades por período, em que a média de aulas por Unidade Didática era de 10 (dez) aulas, tive a oportunidade de verificar que, algumas das vezes, o tempo de leção de determinadas modalidades foi escasso. Todavia e em contrapartida, esse mesmo tempo reduzido foi suficiente para a leção de modalidades mais analíticas e monótonas.

Nas disciplinas de Voleibol e Basquetebol, por exemplo, apesar de ter lecionado todos os conteúdos que pretendia, senti que todos os conteúdos foram abordados de uma forma superficial. Estas foram duas das modalidades onde gostaria de ter tido mais tempo para a sua leção. O contrário aconteceu nas modalidades de Ténis de Mesa e Lançamento de Peso, que por serem

disciplinas com alguma invariabilidade para os alunos, quatro ou cinco aulas foram suficientes para que a turma tivesse tempo de exercitar e consolidar todos os conteúdos, sem que as aulas se tornassem maçadoras.

Em suma, o facto de o programa curricular da escola estar organizado dessa forma (lecionação de diversas modalidades) torna-se favorável na medida em que torna os discentes ricos no contacto com diversidade modalidadaes. Contudo, este aspeto também se pode apresentar como desfavorável, uma vez que a lecionação dos conteúdos de cada disciplina tem, obrigatoriamente, de ser menos minucioso e mais fugaz.

Com a experiência obtida neste Estágio, se fosse hoje teria optado por realizar Unidades Didáticas mais longas (em determinadas situações), reduzindo por isso o número de modalidades a abordar em cada período, à exceção de modalidades como o Lançamento do Peso, pelos motivos que já referi anteriormente. Teria, por isso, reunido num só período disciplinas mais “monótonas” como os Lançamentos (Peso e Dardo) e Ténis de Mesa, onde o período de lecionação de todas elas era reduzido.

Nas modalidades coletivas, como o Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol teria decidido introduzir um tempo de lecionação mais longo, onde os alunos pudessem ter mais tempo para explorar a modalidade, criando ali mais situações do Modelo de Educação Desportiva, colocando os alunos em mais e diferentes situações, como por exemplo treinadores, responsáveis pelos quadros de pontuação, árbitros, entre outras funções.

Coube-nos também a nós, enquanto estagiários, planear as atividades que pretendíamos organizar na instituição, juntamente com o Grupo de Educação Física. Os torneios de Futsal, de Basquetebol e Voleibol foram todos pensados e executados pelos Professores responsáveis da disciplina, contando sempre com o apoio da Direção e a colaboração imprescindível dos funcionários do pavilhão. Assim sendo, concretizou-se no dia 30 de setembro o torneio de Voleibol Feminino para os alunos do 3º ciclo, no dia 6 de outubro concretizou-se o torneio de Futsal Masculino e Feminino destinado aos alunos do 5º e 6º ano e em dezembro no dia 15 ocorreu o Corta-Mato Concelhio. Já em março tivemos a realização da nossa Atividade “Torneio de Primavera” no dia 30, sendo que o Torneio Nacional de Ténis de Mesa deu-se nos dias 19, 20 e 21 do mês de maio.

Por último, o torneio de Basquetebol destinado aos alunos do 7º e 8º ano, torneio este que teve início no dia 14 de junho, terminando dia 16 do mesmo mês.

Todos estes eventos foram pensados atempadamente pelos professores que constituem o Grupo de Educação Física da Escola Básica Júlio Dinis, porém toda a atividade intitulada de “Torneio de Primavera”, realizada no dia 30 de março foi pensada e posta em prática pelo Núcleo de Estágio, ainda que todos os professores estivessem disponíveis para colaborar connosco.

Nesta fase do planeamento também foi fundamental considerar as limitações da minha turma e, por esse motivo, começaram a surgir as ideias e focos principais em relação ao meu Estudo Científico. Com as aulas incididas na turma durante o primeiro período pude verificar que a maioria dos alunos apresentavam algumas dificuldades na concretização de determinados exercícios, como por exemplo no lançamento em suspensão no Andebol, onde o equilíbrio e a coordenação são aspetos importantes para a concretização do mesmo, verificando ainda que eles mesmos não elevavam os seus esforços ao extremo por preguiça ou desmotivação, desconhecendo por isso as suas capacidades. Por essa mesma razão, decidi verificar se um Programa de Treino Funcional planeado por mim e implementado na minha turma durante 7 (sete) semanas iria surtir efeito, comparando o primeiro momento de avaliação com o segundo, algo que vou particularizar mais à frente.

Por esta razão, também este Estudo de Caso teve a necessidade de ser planeado atempadamente. A escolha do tema, os procedimentos, os materiais necessários, o público alvo e o principal objetivo a estudar foram algumas das questões que realizei à priori para que, posteriormente, pudesse começar a estruturar o meu trabalho.

No que diz respeito à turma partilhada, todos estes planeamentos, à exceção do Estudo Científico, foram realizados, mas desta vez em concordância com os restantes membros do Núcleo de Estágio. Assim sendo, ficou planeado que cada um de nos iria abordar cerca de uma ou duas modalidades por período, dependendo também da complexidade das disciplinas. Por conseguinte, no primeiro período foi de minha responsabilidade lecionar 8 (oito) aulas de Badminton, no segundo lecionei 5 (cinco) aulas da modalidade de Ginástica e mais 6 (seis) de Voleibol e no terceiro dediquei 5 (cinco) aulas à modalidade do Lançamento do Peso mais duas do Lançamento do Dardo.

O planeamento anual foi, sem dúvida, um instrumento crucial para que a minha organização durante o ano letivo fosse objetiva e, assim mais facilitada. Ainda que pudessem sempre existir contratempos, como feriados ou atividades extracurriculares de outras disciplinas, os ajustes a serem feitos a este planeamento eram sempre menores e mais fáceis, uma vez que o planeamento geral estava definido. Concluindo, todo o planeamento foi assim crucial e fundamental para que a minha organização fosse objetiva.

“Um profissional da Educação bem-preparado supera eventuais limites do seu plano de ensino. O inverso, porém, não ocorre: um bom plano não transforma, em si, a realidade da sala de aula, pois ele depende da competência-compromisso do docente.” (Costa, 2016).

4.1.2.2 – Modelo de estrutura do conhecimento

O Modelo de Estrutura do Conhecimento apresenta-se como um documento composto por toda a informação relativa a uma modalidade específica. Nele estão registadas várias informações acerca de determinada matéria, como por exemplo a História da modalidade, as regras específicas, os gestos técnicos, bem como os recursos temporais, espaciais, materiais e humanos, onde todos estes elementos eram específicos de cada Módulo.

São oito os Módulos existentes sendo que: no Módulo um foram estruturadas as habilidades motoras, organizadas pelas quatro categorias transdisciplinares: Cultura Desportiva, Condição Física, Habilidades Motoras e Conceitos Psicossociais. No segundo módulo estavam dispostas todas as condições respetivas ao processo de ensino/aprendizagem, onde as condições da escola e a disponibilidade dos materiais eram registadas. No terceiro Módulo a análise dos alunos era o principal foco, tendo a Avaliação Diagnóstica como aspeto primordial para que a caracterização da turma fosse realizada. O quarto Módulo dizia respeito à extensão e sequência dos conteúdos tendo em conta a análise dos módulos um, dois e três. O Módulo cinco serviu para que os objetivos fossem traçados em função das necessidades da turma. No módulo seis foram tomadas todas as decisões relativas ao processo de avaliação, ou seja, foi decidido o que avaliar e como avaliar. No módulo sete foram estabelecidas situações de aprendizagem e progressões para os objetivos definidos no módulo cinco. Por último, no módulo oito concretizei a aplicação na prática de todos os conhecimentos.

4.1.2.3 - Unidade Didática

As Unidades Didáticas relacionam todos os elementos presentes no processo de ensino-aprendizagem, servindo de apoio à abordagem a uma determinada modalidade. Este documento apoia também a lecionação em objetivos exatos e funciona ainda como uma linha orientadora do processo, de modo a que este esteja sistematizado e sequenciado.

É a partir dos Programas Nacionais de Educação Física que podemos adaptar uma Unidade Didática, tendo sempre em conta a instituição na qual nos encontramos.

Uma das características deste documento é o facto de não possuir uma estrutura rígida e inalterável, pelo contrário. Durante o estágio, o facto de o Estudante Estagiário ser capaz de readaptar a sua Unidade Didática a um determinado contexto apresenta-se como um fator bastante positivo. Assim, este documento pretende ser um elemento facilitador no processo de lecionação para os professores.

As Unidades Didáticas só foram elaboradas por mim após a Avaliação Diagnóstica, sendo esta um ponto de partida inicial, pois era a partir desta que todos os gestos técnicos foram pensados e colocados também eles na mesma grelha de uma forma sequencial. Todos estes gestos técnicos pensados pelo professor têm como objetivo convergirem nas metas que os alunos devem alcançar, de forma a que as suas evoluções sejam significativas.

Contudo, também estes objetivos estão traçados e definidos consoante a situação em que os alunos se encontram relativamente a determinada matéria, nunca esquecendo a parte da igualdade de oportunidades e da especificidade de cada aluno.

De minha parte, estes objetivos foram sempre definidos com bastante cuidado e atenção, uma vez que se verificavam algumas dificuldades em matérias já abordadas anteriormente por alguns alunos. Assim, optava por definir os objetivos quase sempre num nível baixo ou médio da turma, fornecendo alguma complexidade aos alunos que já dominavam a matéria para que estes não desmotivassem.

Aos alunos com mais dificuldades, fui-lhes aplicando com mais atenção também várias progressões pedagógicas para que esses mesmos alunos fossem evoluindo pouca a pouco, ultrapassando dificuldades e assimilando novos conteúdos.

“No que diz respeito à Unidade Didática, penso que esta foi bem estruturada e “trabalhada” no que se refere aos conteúdos abordados. Estes últimos partiram desde os mais simples e terminaram nos mais complexos.”

(Reflexão da aula, em 16 de fevereiro de 2017)

Nestas Unidades Didáticas possuímos cerca de cinco momentos distintos: a Avaliação Diagnóstica como já referi anteriormente, onde o principal objetivo é verificar em que nível é que os alunos e/ou a turma se encontravam, a Introdução à modalidade, que se refere essencialmente à primeira aula da modalidade específica, onde o professor realiza uma introdução a tudo o que a envolve, a exercitação que se relaciona com todas as aulas que se seguem à introdução. Aulas estas que, como o próprio nome indica, servem para que o aluno exercite todos os conteúdos escolhidos pelo professor. A consolidação que diz respeito à aula anterior à Avaliação Sumativa, aula esta que se espera que os alunos já dominem os conteúdos realizados durante as aulas de Exercitação e, por fim, a Avaliação Sumativa, avaliação esta que tem como objetivo verificar a evolução (ou não) dos alunos de forma a que estes possam ser avaliados. Estes cinco elementos foram cruciais para que a elaboração dos meus planos de aula fosse mais organizada e concisa, uma vez que sabia sempre o que deveria abordar nas aulas.

Para finalizar, uma Unidade Didática para além de servir como uma planificação e seleção de conteúdos a abordar numa determinada modalidade, assume-se também como um documento de suporte para que o professor consiga encontrar toda a informação relativa ao processo de ensino/aprendizagem, estando por isso mais organizado.

4.1.2.4 - Plano de Aula

“Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos” (Bento, 2003).

O plano de aula, pensado e elaborado pelo Professor Estagiário, apresenta-se como um documento de apoio que pode e deve ser ajustado e adaptado consoante o decorrer da aula, ainda que seja planeado atempadamente. Enquanto instrumento mais específico, o plano de aula também é o documento mais importante e objetivo do processo de ensino-aprendizagem.

Este documento é construído tendo em conta as Unidades Didáticas e as aulas realizadas anteriormente, mas também consoante as características dos alunos, a disponibilidade dos espaços, as condições dos materiais e o objetivo principal que o professor pretende que os alunos atinjam.

São, por isso, vários os fatores que podem surgir inesperadamente e fazer com que este plano seja reajustado. Cabe ao professor ter a capacidade de observar e identificar a necessidade de alterar os fatores nocivos à aula, adaptando novas e favoráveis condições de prática aos alunos. Esta capacidade vai aumentando, de certo, com a experiência que o professor vai ganhando ao longo da lecionação, conseguindo realizar estas modificações mais facilmente numa fase mais avançada. Para isso, o professor necessita também de ter a capacidade de analisar, observar e avaliar tudo o que o rodeia, percebendo se aquilo que ele planeou está a surtir algum efeito na aprendizagem dos seus alunos ou não, optando por novas e diferentes estratégias, se assim for necessário.

É no plano de aula que estão especificados todos os exercícios a concretizar, bem como o tempo de exercitação e os principais objetivos e componentes críticas de cada exercício. É importante ressaltar que todos os exercícios são planeados de forma lógica e sequencial.

No início do ano letivo foi fornecido ao Núcleo de Estágio, pelo Professor Cooperante, um modelo de um plano de aula utilizado por todos nós até ao final do ano. Este modelo continha o nome do professor, a turma e o ano que íamos lecionar, o número total de alunos existentes na turma, todos os materiais que utilizamos na leção da aula, a Unidade Didática bem como a função Didática, o número de aula e o número das sessões de cada modalidade, a data e hora a que íamos realizar a tarefa pedagógica, a duração da aula bem como o seu tempo útil, os conteúdos e os principais objetivos e, por fim, os objetivos comportamentais, as situações de aprendizagem e as componentes críticas.

Este documento foi ainda subdividido em três partes distintas, sendo elas: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Estas três dizem respeito à organização que a aula deve tomar, sendo que a parte fundamental deverá ser a mais extensiva, sendo por isso a mais crucial para a aprendizagem dos alunos.

Assim, a parte inicial das aulas contou sempre com cerca de dez minutos, aproximadamente, onde o principal objetivo sempre foi realizar o registo de presença dos alunos e realizar a ativação geral dos mesmos, com jogos lúdicos, muitas vezes associados aos exercícios da modalidade que iríamos abordar nessa aula.

A parte fundamental diz respeito à apresentação do conjunto de todos os exercícios que iriam ser concretizados ao longo da aula, bem como o tempo a eles estipulado. Esta última questão trouxe-me bastantes dificuldades inicialmente, uma vez que definia um determinado exercício e depois verificava que esse mesmo tempo, ou era demasiado, ou era escasso, dependendo da tarefa.

Também o meu receio em não cumprir o plano de aula à risca fazia com que insistisse frequentemente num exercício que já não estava a funcionar com a turma. Felizmente, esta lacuna foi sendo corrigida e melhorada ao longo do tempo, uma vez que me fui apercebendo, cada vez mais, das capacidades dos alunos em realizarem determinadas tarefas, tornando-me capaz de recorrer a um “plano B” caso algum dos exercícios não estivesse a surtir o efeito desejado.

Este dito “plano B” consistiu, maioritariamente, em alterar algum exercício momentaneamente, caso me apercebesse de que esse último não estava a trazer nenhum benefício para a aprendizagem dos alunos por ser demasiado fácil ou até mesmo demasiado complexo. Para mim foi sendo cada vez mais fácil

e principalmente mais natural recorrer à alteração do plano de aula consoante as capacidades ou até mesmo ao comportamento da turma. Isto porque a minha primeira e grande modificação do plano de aula foi causada pelo mau comportamento dos alunos, tendo sido estritamente necessário colocá-los de castigo, recorrendo por isso ao “plano B” que referi anteriormente.

Em conclusão, estas modificações surgiram, grande parte das vezes, para determinados exercícios que pensei que fossem resultar, mas que não corresponderam às minhas expectativas. Foi, sem dúvida, na modalidade de Futebol que senti mais esta necessidade de intervir, talvez por ser a disciplina em que me senti menos à vontade, em contrapartida com a modalidade de Ginástica (de solo e acrobática).

Na parte final do plano de aula, foram sempre destinados 5 (cinco) minutos nas aulas de um bloco e 10 (dez) minutos nas aulas de dois blocos. Esta parte sugere que os alunos retornem à calma, por isso, esse tempo foi destinado a fazer um apanhado geral da aula, a esclarecer possíveis dúvidas que os alunos apresentassem, e os informar dos conteúdos das aulas seguintes. Por várias vezes, esta parte serviu também para que os alunos colaborassem comigo em toda a arrumação do material utilizado nas aulas.

Desde início que o Professor Cooperante, nos alertou para o facto de que o plano de aula deveria de estar tão bem estruturado, organizado e detalhado, de forma a que uma terceira pessoa, completamente fora do contexto da nossa realidade diária, fosse capaz de pegar no documento, lê-lo e realizar a aula tal e qual aquilo que tínhamos idealizado.

Fazendo uma retrospectiva, a concretização dos planos de aula numa fase inicial foi, significativamente, bem mais demorada do que agora numa fase final.

Inicialmente, a descrição e a distinção entre a “função didática” e a “Unidade Didática” causou-me imensa confusão e, por esse motivo, alguns erros de registo nos primeiros documentos. A gestão do tempo destinado a cada exercício nem sempre correspondeu à realidade, pois a minha perceção do tempo que os alunos necessitavam para se organizarem e chegassem efetivamente à prática era quase inexistente. A própria capacidade de pensar e planear os exercícios destinados aos meus conteúdos era reduzida, fazendo com que demorasse demasiado tempo a pesquisar e a adaptar as situações de aprendizagem para as características da turma.

Quando as Unidades Didáticas eram mais longas e, por isso, surgiam bastantes aulas de Exercitação de determinado conteúdo, tinha receio de estar constantemente a abordar o mesmo exercício com os alunos porque, como já citei em cima, não tinha grande capacidade de inovação e adaptação de exercícios. Este foi um dos aspetos em que me senti a crescer e evoluir enquanto profissional, sendo cada vez mais capaz de adaptar um exercício da modalidade de Andebol para o Basquetebol, por exemplo.

Sempre que surgia a necessidade de reformular as Unidades Didáticas, alterar o plano de aula em si nunca foi muito difícil. A maior dificuldade foi sempre que 3 (três) ou 4 (quatro) conteúdos passavam a ter de ser Introduzidos ou Exercitados na mesma aula, e por isso a gestão do tempo de aula voltava a tornar-se, para mim, num “bicho de sete cabeças”.

Com a prática, fui aprendendo que exercícios mais simples e onde a exercitação já tinha sido feita em aulas anteriores, não necessitavam de tanto de exercitação, contrariamente a exercícios mais complexos ou que estavam a ser introduzidos.

Com a prática este processo tornou-se muito mais descomplicado e transparente, conseguindo colocar em papel tudo aquilo que pretendia executar na prática, elaborando por isso cada vez mais planos de aula detalhados e precisos, de fácil interpretação e esclarecedores, ainda que soubesse que estes poderiam vir a sofrer alguma alteração.

Deste modo, por mais planeadas que tenhamos as nossas aulas, estas devem ser sempre direcionadas às capacidades e/ou limitações que os nossos alunos nos apresentam. Devemos ter em consideração também que é crucial termos um bom plano de aula e que é ótimo conseguirmos seguir à risca tudo aquilo que está no papel. Contudo, as aulas de Educação Física diferenciam-se de todas as outras facilmente surgirem imprevistos. Por este motivo podemos afirmar que os bons professores são aqueles que são capazes de observar e analisar a sua aula, captar e absorver tudo aquilo que os rodeia averiguando assim o que não está a correr conforme o desejado. Após isso, e face à experiência o professor, este deve recorrer a modificações para irem em encontro dos benefícios dos alunos.

4.1.3 – Realização

4.1.3.1 - Como intervir? Turma residente

Creio que o início do Estágio não se apresenta como uma tarefa fácil para nenhum Estudante-Estagiário, muito menos quando este não possuiu, até ao momento, nenhuma experiência com a via do ensino.

Comigo não foi diferente. Como já referi anteriormente, entrei nesta aventura sem nenhuma bagagem prática ou experiência de terreno, por isso, e como em tantas outras aventuras, as dúvidas e receios eram bastantes. Assim, devo confessar que a minha relação com a turma, no primeiro período, não foi a melhor, ainda que a turma se tivesse apresentado sempre respeitadora.

Nestes primeiros três meses tenho a noção que pouco ou nada me dei a conhecer aos alunos, e por isso obtive a mesma “resposta” da parte deles. Hoje sei que o meu nervosismo e a minha falta de confiança os punha inseguros também, existindo pouca proximidade entre mim e a minha turma durante o primeiro trimestre. Os poucos feedbacks e correções transmitidas por mim, as escassas demonstrações durante as aulas e os meus discursos sucintos e trémulos fizeram-me perceber que era necessário mudar a minha atitude, isto se, pretendia que a turma comesse a responder ao que eu desejava.

“Penso, porém, que deveria ter dado mais alguns feedbacks ao longo dos exercícios.”

(Reflexão da aula, em 10 de novembro de 2016)

Por vezes, e pela falta de experiência, perdia facilmente o controlo visual uma vez que a minha movimentação pelo espaço também não era a mais adequada.

A gestão do tempo de aula também foi, sem dúvida, um dos meus pontos fracos nas aulas iniciais. A falta de noção de tempo que cada exercício demorava a organizar e posteriormente a concretizar fazia com que eu planeasse demasiados exercícios para o tempo de aula que tinha disponível, dando origem a alguma confusão pois queria fazer tudo muito rápido para cumprir com o plano.

“Inicialmente, o plano de aula estava idealizado para que, no que diz respeito ao Andebol, fossem realizados quatro exercícios, contudo, com o

desenrolar da aula, reparei que seria impossível executar um dos exercícios que estava planejado.”.

(Reflexão da aula, em 29 de setembro de 2016)

De acordo com os documentos de apoio (informação retirada dos slides da aula) “a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas, um numero reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula”.

Todas as correções feitas pelo Professor Cooperante e, posteriormente, pelo Professor Orientador na Aula Observada fizeram-me refletir em novas estratégias a abordar e a introduzir nas aulas.

Porém, foi neste período que implementei desde cedo as minhas regras e rotinas de sala de aula, regras e rotinas que passaram, por exemplo, pelas meninas virem com o cabelo preso para as aulas, sem brincos, pulseiras ou adereços que interferissem com a segurança dos alunos, todos os elementos da turma deveriam de aparecer devidamente equipados no recinto desportivo (fato de treino e sapatilhas), caso contrário não realizavam a aula e todos os alunos tinham cinco minutos de tolerância após o toque de entrada. No que respeita aos materiais de valor, estes deveriam ser colocados no saco a eles destinado e entregue à auxiliar de educação. Outra regra imposta à turma foi que sempre que eu os chamasse estes tinham de se dirigir a mim em cinco tempos, caso contrário realizavam dez flexões de braços, flexões estas também realizadas sempre que tivessem comportamentos inapropriados ou fora da tarefa, sempre que chegassem atrasados, ou sempre que não fossem cuidadosos com o material escolar, por exemplo, quando pontapeavam uma bola de Basquetebol.

Ainda que todas estas normas fossem mais ressaltadas durante o primeiro período, por uma questão de assimilação por parte dos alunos, mantive-me coerente nestes princípios até ao final do ano letivo.

Foi também durante este primeiro trimestre e durante algumas semanas do segundo período que quase todas as aulas foram realizadas dentro do pavilhão, por dois motivos principais. Em primeiro lugar, e por diversas vezes, as condições atmosféricas não permitiram que eu me deslocasse com a turma para o campo de jogos ao ar livre e, em segundo, porque sentia pouca confiança em

levar os alunos para um local com maiores dimensões e com mais fatores de distração.

“Até ao presente dia, esta foi a aula em que tive uma prestação pior. Isto deveu-se ao fato de ter a possibilidade de concretizar a minha aula no campo exterior da escola, mas por receio optei por realiza-la dentro do pavilhão. Isto fez com que os alunos tivessem menos espaço, dando origem a um maior tempo de espera para a realização dos exercícios.
(Reflexão da aula, em 20 de outubro de 2016).

Todavia, depois de este receio ser ultrapassado foram várias as aulas que se realizaram no recinto exterior, de facto, outra vivacidade às aulas e outro entusiasmo aos alunos.

“Nesta aula decidi arriscar e realizar a avaliação no campo exterior da instituição, o que foi um aspeto bastante positivo. Os alunos estavam empolgados, não se dispersaram, cumpriram com tudo aquilo que lhes fui pedindo ao longo da aula e mostrando sempre uma maior motivação por estarem ao ar livre (...).”
(Reflexão da aula, em 7 de março de 2016).

Contudo, foi no segundo período que tive de reunir a turma e ter uma conversa séria e definitiva, num tom mais severo, pelos comportamentos inapropriados apresentados numa das aulas. Este mau comportamento fez mesmo com que fosse necessário reformular todo o plano daquela aula, uma vez que a turma não estava a colaborar com o meu trabalho, tendo eu tomado a decisão de os sancionar naquele preciso momento.

“Reparei de imediato que desta forma seria quase impossível ter controlo sobre toda a turma e quando dei por mim, após várias chamadas de atenção. Os alunos estavam a fazer tudo menos o pretendido. Desta forma resolvi castiga-os, obrigando-os a correr à volta do campo durante os quine minutos finais da aula, sem terem direito ao jogo que costumamos fazer.”
(Reflexão da aula, em 17 de janeiro de 2017)

A partir dali a conduta dos alunos sofreu uma alteração bastante positiva, sendo eu capaz também de melhorar e alterar a minha postura para com todos eles, tornando-me uma pessoa mais liberal.

Foi também neste período que consegui descontraír e envolver-me mais nas minhas próprias aulas, não me exaltando tanto e tendo como preferência chamar o aluno à razão de uma forma mais serena, surtindo um efeito maior para a personalidade dos alunos. Aqui deu-se o verdadeiro “click” e senti que, a partir daquele momento, tinha conseguido o controlo da turma por completo, melhorando claramente a minha relação com todos os elementos.

Admito que a modalidade de Ginástica de Solo contribuiu bastante para a minha evolução, uma vez que se apresenta como uma modalidade onde a intervenção do professor deve ser substancialmente maior, e foi o que aconteceu. A necessidade de realizar corretamente as ajudas, de demonstrar aquilo que pretendia com os alunos e dirigir-me a eles para os corrigir, originando um maior contacto físico e uma maior deslocação pelo recinto fez com que começasse a criar laços com a turma, cativando-os significativamente mais para as aulas. Também aqui tentei implementar o Modelo de Educação Desportiva, ainda que de forma muito superficial, uma vez que sempre que possível pedia aos alunos com mais destrezas para a modalidade que corrigissem e ajudassem os colegas com mais dificuldades, porém, todas as ajudas complexas eram realizadas por mim e não pelos alunos.

“Esta foi uma aula que me deixou muito satisfeita. Os alunos cumpriram com toda a rotina imposta nas aulas anteriores, mantiveram-se focados e organizados, colaborando sempre com os colegas que apresentavam maiores dificuldades. No que respeita ao material a turma foi exemplar, uma vez que de uma forma muito rápida colocaram a grande quantidade de materiais necessários para a aula nos devidos lugares sem que fosse originada grande confusão.”

(Reflexão da aula, em 16 de março de 2017)

As grandes alterações ao meu próprio comportamento para com a realidade que me rodeava foram de tal forma significativas que passei a adorar cada aula que lecionava, tendo cada vez mais entusiasmo e vontade de aprender para ensinar.

Por fim, o terceiro e último período serviu, no meu ponto de vista, para unir ainda mais os elementos da turma graças à modalidade de Ginástica Acrobática. A relação que os alunos foram construindo uns com os outros dentro dos seus grupos de trabalho, a capacidade que cada grupo demonstrou em criar as suas próprias rotinas de trabalho, aumentou a sua capacidade de autonomia e fez-me deixa-los mais à vontade para que criassem os seus esquemas de ginástica. Estas aulas deixaram-me particularmente satisfeita uma vez que todos os alunos se empenharam, construindo no final bons esquemas com base naquilo que eu lhes tinha ensinado sobre a modalidade.

Relativamente às principais rotinas incutidas nas aulas, em todos os períodos os alunos tiveram sempre bem presente que a colaboração dos mesmos com a distribuição e arrumação de todo o material era crucial para a rápida iniciação da aula. Esta colaboração foi, fundamental, essencial nas aulas de Ginástica de Solo, uma vez que o número de materiais utilizados era bastante elevado.

Com o passar dos meses fui tendo a capacidade de disfrutar e aproveitar cada aula, cada momento, cada experiência e cada peripécia com os alunos sem que as coisas fugissem do meu controlo, terminando assim o ano letivo com uma gratidão enorme.

4.1.3.2 - Como intervir? Turma partilhada

Ainda que sentisse mais confiança, como já referi, também aqui apresentei problemas ao longo do primeiro período, semelhantes aqueles que referi anteriormente para a turma do 8º ano. Melhorar a minha circulação pelo espaço, fazer mais e melhores correções, intervir junto dos meus alunos e realizar demonstrações com mais regularidade foram muitos dos aspetos que tive de ir aprimorando com o passar dos meses.

Porém, apesar de serem alunos de idades inferiores, devo confessar que a turma partilhada foi bem mais trabalhosa do que a turma residente, contrariamente aquilo que eu esperava.

Naturalmente que a maturidade dos alunos desta turma em nada se pode assemelhar com a outra. E, por essa razão, existiram constantemente mais problemas entre os alunos, uma vez que qualquer situação, por menor que fosse, servia para que viessem fazer queixa uns dos outros. Esta foi sem dúvida uma das situações mais difíceis de controlar, e por esse motivo surgiu a estratégia de implementar uma sanção aos alunos que saíssem da tarefa para virem queixar-se do colega. Com o passar do tempo este método foi surtindo algum efeito em alguns dos alunos, o que beneficiou o desenrolar de alguns exercícios.

Outra estratégia utilizada por mim para esta turma foi ser sempre eu a realizar as equipas atempadamente para os exercícios, estando previsto na própria execução do plano de aula. Isto porque, por ser uma turma com muitos elementos, o tempo que a turma demorava a realizar as equipas nas primeiras aulas foi excessivo, trazendo novamente problemas entre os alunos, pois ninguém lidava bem com o facto de ser o último a ser escolhido para as equipas. Esta decisão originou que a gestão do tempo de aula fosse mais controlada e, por consequente, mais favorável à prática.

Uma rotina recriada em todas as aulas foi que os alunos se dirigissem para o banco sueco de forma a que eu realizasse a chamada e, posteriormente, todos eles me ajudavam na distribuição do material pelo espaço, dependendo do exercício planeado.

Para estes alunos excluí de imediato a hipótese de executar exercícios demasiado analíticos, optando maioritariamente por exercícios com uma

vertente mais lúdica para que os discentes estivessem sempre motivados, adquirindo conhecimento em simultâneo. Por essa mesma razão, modalidades como o Lançamento do Peso foram menos bem recebidas pela turma comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos, como por exemplo o Voleibol, uma vez que esta última se apresenta como uma modalidade mais dinâmica.

Um dos aspetos contrários e bastante positivos em comparação com os alunos do 8º ano, é que nesta turma nenhum aluno se recusava a fazer o que quer que fosse. Todos os alunos corriam, saltavam e executavam tudo aquilo que lhes era pedido de uma forma eufórica e entusiasta, pois tudo o que eles mais queriam era fazer a aula de Educação Física. Obviamente que ver esta vontade e empenho por parte dos alunos era gratificante, ainda que cansativo também.

Por serem ainda crianças, também aqui a confusão e o barulho eram maiores, causando por isso um maior stress para nós, professores. Consequentemente era necessário elevar mais o tom de voz, corrigir mais frequentemente, chamar à atenção mais vezes consecutivas dando muito mais trabalho do que os alunos mais velhos.

No que respeita à relação criada com os alunos, devo confessar que esta foi muito menor do que aquela que foi criada entre mim e o 8ºG, e que se manteve sempre constante em todos os períodos. Talvez pelo facto de o ensino ter sido dividido alternadamente pelo Núcleo do Estágio, senti que não criei laços significativos com estes alunos preferindo, sem dúvida, toda a experiência que obtive com o 8º ano de escolaridade, ainda que me tenha trazido inúmeras aprendizagens.

Como experiência obtida nesta turma, considero que o nível de paciência, dedicação e atenção devem ser maiores, pelo simples facto de a idade e maturidade dos alunos ser bastante inferior. Um exemplo fácil de realçar foi o facto de, no primeiro teste escrito ter usado palavras iguais às utilizadas no teste escrito para a turma do 8º ano. Palavras que são consideradas comuns para os alunos da turma residente, como por exemplo: membro inferior ou apoio fácil invertido suscitaram dúvidas em quase todos, senão todos os alunos da turma. Por consequência, nos testes futuros tive de ter esses aspetos em consideração, adaptando o meu palavrado às idades dos alunos.

“A única observação que posso fazer relativamente a esta aula é o facto de, futuramente, não utilizar no teste palavras que os alunos desconheçam ou palavras que não tenham sido mencionadas durante as aulas (...).”

(Reflexão da aula, em 9 de março de 2017)

Um outro aspeto que mais diferenciou a turma partilhada da turma residente foi, sem dúvida, o facto de os alunos mais novos se dirigirem a mim constantemente para criticarem as atitudes dos demais. Surgiu por isso a necessidade de adotar uma estratégia para que isto deixasse de acontecer, não dando ênfase a este tipo de queixas.

São nestes aspetos que o professor deve debruçar toda a sua atenção nos alunos mais novos.

4.1.3.3 - Instrução

A instrução apresenta-se como um “comportamento e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor” (in documentos de apoio).

“Um conhecimento técnico e uma preparação cuidadosa da intervenção são as condições indispensáveis ao sucesso” (Pierron, 1996).

Assim, a instrução no processo de ensino apresenta-se como uma das ferramentas mais imprescindíveis para os professores. O aluno denota uma evolução significativa quando o responsável pelo ensino tem a destreza, o à vontade e a capacidade de saber instruir corretamente o seu aprendiz.

Para mim, a comunicação para com os meus alunos foi um dos pontos mais evolutivos nesta minha caminhada. Se ao início me sentia retraída e, de certa forma, envergonhada por ter tanta gente concentrada em mim, com o passar dos meses consegui controlar cada vez mais os meus discursos perante a turma, instruindo-os cada vez mais e melhor.

De acordo com Rosado e Mesquita (2011), quando a instrução é concretizada, esta é realizada em três estágios diferentes, mas convergentes num só objetivo, sendo eles: antes da prática, que é quando o professor apresenta as tarefas que pretende concretizar realizando ou não demonstrações. Durante a prática, que diz respeito ao momento em que se pretende que existam o maior numero de feedbacks e correções possíveis. E após a prática, onde é concretizada uma reflexão e análise a tudo aquilo que foi realizado.

No que concerne ao momento exato em que o professor expõe as tarefas da turma, estas devem ser transmitidas de forma sucinta, clara e objetiva, insuscetível a más interpretações e dúvidas dos alunos. Só assim o professor assegura a qualidade da sua aula, bem como a gestão da mesma, reduzindo o tempo de organização e transição.

No início de cada aula, raramente realizava reflexões com a turma em relação à aula anterior, isto porque a turma não chegava toda ao mesmo tempo, fazendo com que perdesse tempo imprescindível de aula. Porém, no final de cada aula realizava um breve apanhado de tudo o que tinha sido abordado, retirando

possíveis dúvidas e questionando os alunos de todos os conteúdos que tinham sido ensinados, dando-me umas nuances daquilo que cada aluno tinha captado durante aqueles 45 ou 90 minutos.

Esta estratégia originou que os alunos estivessem cada vez mais atentos a todos os feedbacks que eu que lhes ia transmitindo durante as aulas de Educação Física, uma vez que todos sabiam que no final da aula iriam surgir questões à cerca do que tinham aprendido.

Outra estratégia empregue durante a comunicação com a turma foi manter-me em silêncio enquanto a turma não estivesse toda a ouvir-me em silêncio também. Falar ao mesmo tempo que os alunos foi uma das regras que eu estabeleci, desde início, que queria que fosse respeitada a 100% para que todos nós nos entendêssemos.

Como já referi anteriormente, a minha capacidade de comunicação para com os discentes foi crescendo consoante o tempo e a experiência, colocando-me cada vez mais à vontade e descontraída perante os alunos.

4.1.3.3.1 - Feedback

Todos os feedbacks fornecidos aos alunos pelos professores caracterizam-se por melhorarem a eficácia do ensino, sendo que estes últimos devem ser feedbacks pertinentes, diretos e assertivos, sempre baseados na observação atenta por parte dos docentes.

De acordo com Cátia Garcia (s,d), o feedback é a capacidade de dar e receber opiniões, críticas e sugestões sobre as nossas atitudes, comportamentos e/ou desempenhos, com o objetivo de reorientar ou estimular uma determinada ação individual.

Assim sendo, o feedback é uma poderosa ferramenta para incentivar o desempenho de alguém, melhorando-o, fazer com que a pessoa desejada mude o comportamento indesejado e uma forma de incentivar as pessoas a desenvolverem-se.

Os feedbacks podem apresentar-se de três formas dissemelhantes: feedback construtivo, feedback positivo e feedback negativo. O primeiro diz respeito à informação sobre o comportamento de outrem de forma a ser bem aceite por outra pessoa. O segundo refere-se a todo o tipo de informação fornecida enaltecendo o comportamento de uma pessoa. E o último apresenta-se como uma contradição ao segundo, uma vez que aqui os comportamentos da pessoa são desvalorizando uma vez que os objetivos não foram atingidos.

Os feedbacks pedagógicos mais utilizados caracterizam-se ainda por serem descritivos e prescritivos.

“É através destes que se consegue fornecer informação mais preciso ao aluno” (Siedentop, 1996).

O professor ao fornecer o feedback ao seu aluno deve estar atento a várias características importantes para que este seja incutido no público alvo, assim como o tom de voz utilizado, a aproximação e distanciamento para com os alunos e ainda os gestos que podem colaborar com aquilo que o professor quer passar.

Numa primeira fase, este foi um dos meus pontos críticos, uma vez que não me sentia minimamente confortável para corrigir os alunos e, por medo de

errar, tentava evitar ao máximo transmitir-lhes muitas correções com receio de estas estarem erradas.

Por esse motivo fui estudando e aprendendo mais sobre este mesmo assunto, sabendo também que saber mais sobre todas as modalidades era meio caminho andado para fazer melhores correções à turma.

Durante a lecionação das aulas, limitava-me a circular pelo recinto desportivo corrigindo os alunos sempre que necessário, verificando posteriormente se os mesmos corrigiam o erro. Uma das minhas preocupações também era não fornecer aos alunos muitos feedbacks ao mesmo tempo para não os confundir e/ou atrapalhar na concretização das suas tarefas.

Uma das dificuldades que senti inicialmente foi dividir a minha atenção pelos alunos da turma quando os corrigia. A preocupação de corrigir o aluno que apresentava um erro durante a realização da sua tarefa fazia com que passasse bastante tempo “debruçada” só nele, perdendo a atenção sobre os restantes alunos. Por esse motivo surgiu a necessidade de fornecer feedbacks assertivos, claros e sucintos, ainda que fossem realizados de uma forma distanciada dos alunos. Assim conseguia captar a minha atenção de tudo o que me rodeava, concretizando na mesma as minhas correções.

De todas as formas de feedbacks existentes, as mais utilizadas nas minhas aulas foram sem dúvida os feedbacks descritivos e prescritivos, que como o próprio nome indica serviram para descrever e prescrever comportamentos e correções respetivamente. Por vezes, os feedbacks interrogativos também foram utilizados de forma a colocar os alunos a pensar de forma autónoma e a discutirem opiniões.

Durante a minha experiência, foi importante perceber que os alunos necessitam de serem corrigidos, porém necessitam também de feedbacks positivos, de forma a que o seu esforço seja reforçado, ainda que estes não possuam grande destreza para a atividade.

Esta minha opinião deveu-se ao facto de ter tido um episódio com um aluno durante uma aula de Futebol, aluno este que começou a chora na aula por não ter jeito para a modalidade. Nesse momento senti que todo o esforço e dedicação que o aluno apresentasse na realização das tarefas propostas deveriam ser ressaltadas e por esse motivo, neste caso em especial, decidi fornecer ao aluno

feedbacks positivos em relação ao seu empenho, para que o mesmo não desmotivasse nas aulas de Educação Física.

Deparando-me com esta situação, fiquei com a certeza de que um bom feedback, no momento oportuno poderá fazer a diferença na forma como os alunos encaram os exercícios a eles destinados.

4.1.3.3.2 – Demonstração

A demonstração tem como objetivo proporcionar ao aluno uma comparação da sua execução com a execução de um modelo, através da percepção de um gesto de acordo com a melhor técnica.

A demonstração foi uma das ferramentas mais utilizadas por mim, mas também pelos alunos da própria turma com bastante regularidade durante o ano letivo.

Segundo Rink (2014), esta é uma estratégia capaz de focar a atenção dos alunos na tarefa, tornando-a mais simples de executar pela turma posteriormente.

A estratégia planeada por mim foi concretizar as demonstrações dos exercícios sempre que os alunos executavam algo novo, e utilizar demonstrações realizadas por determinados alunos, quando estes estavam a realizar o exercício de forma e plena.

Sempre que uma ou outra situação era concretizada, certificava-me que os alunos estavam todos de frente para mim, em posição de meia lua e em silêncio enquanto eu demonstrava o exercício. Quando eram os colegas a realizarem o exercício impunha aos alunos que não tivessem comentários inapropriados dirigidos aos colegas em tom de crítica ou de gozo, estando eles também aqui em silêncio e concentrados.

Contudo, tentei evitar sempre ao máximo situações em que me sentia pouco confortável para exemplificar, não expondo por isso as minhas fraquezas à turma. Em contrapartida, recorri sempre que possível, uma vez mais, aos alunos mais habilitados para demonstrarem o exercício corretamente.

As demonstrações serviram igualmente como forma de motivação para os alunos que a realizavam, algo que foi muito mais notório na turma do 5º ano, na modalidade de Ginástica Acrobática. Sempre que algum dos grupos de Ginástica realizavam a demonstração para a turma, todos os outros grupos se empenhavam ao máximo para que fossem os próximos a demonstrar.

A utilização das demonstrações retirou imenso tempo na gestão do tempo de aula, uma vez que a instrução inicial era feita em simultâneo com as mesmas, ou seja, enquanto que eu ou algum dos alunos estavam a demonstrar o

pretendido, os erros a não cometer e as componentes críticas iam sendo logo enunciadas, algo que fez com que o tempo de aula rendesse.

4.1.3.4 – Modelos de Ensino

No que respeita aos modelos de ensino, Rick (2001) defende que não existe nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem.

Por essa razão cabe ao professor perceber, consoante as características dos seus alunos, qual o modelo que mais se adequa à turma e a todo o contexto ensino-aprendizagem que o envolve.

Todos os modelos resultam e diferem consoante estratégias e orientações de educação, assim como princípios e objetivos a obter na condição pedagógica.

Por partilhar da mesma opinião que Rick (2001) e ter consciência de que não existe um único modelo específico tentei, ao longo deste Estágio Profissional, implementar mais do que um modelo de ensino de modo a fornecer novas experiências aos alunos e verificar, posteriormente, o que melhor resultaria consoante as características dos alunos.

Numa primeira instância, e por saber muito pouco ou quase nada sobre os discentes, introduzi o Modelo de Instrução Direta. Este modelo de ensino dava-me a mim, enquanto professora, a autoridade máxima, proporcionando aos alunos pouca margem de manobra e de decisão no processo de ensino/aprendizagem.

Este Modelo “(...) centra todo o processo de ensino-aprendizagem no professor (...) confere ao aluno um papel passivo, essencialmente conotado pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor¹”.

Graças à utilização deste modelo consegui obter um maior controlo dos alunos, algo que pretendia numa fase inicial, conseguindo também rentabilizar o tempo de aula uma vez que os alunos andavam sob o meu comando. Contudo, este modelo também proporcionou aos alunos pouca autonomia e capacidade de resolução de problemas.

Com o passar dos meses, e já com um maior controlo e domínio sobre os alunos, consegui concretizar o Modelo de Educação Desportiva, modelo este utilizado em algumas modalidades, como no Basquetebol, Andebol, Ginástica de

¹ Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/2013-2/02.pdf. Acesso em 23/09/2017

Solo e Ginástica Acrobática, sendo o modelo que mais gosto me deu a implementar.

Por sua vez, este Modelo “(...) representa uma estrutura curricular inovadora para a Educação Física, ampliando as experiências dos estudantes e desafiando as abordagens pedagógicas tradicionais²”.

“Igualmente ao que aconteceu nas aulas anteriores da modalidade, esta aula correu de forma tranquila. Os alunos, ainda em volta dos seus esquemas, conseguem focar-se nos seus grupos de trabalho, cada um com as suas músicas e as suas ideias para que os esquemas comecem a ser construídos.”

(Reflexão da aula, em 16 de maio de 2017)

Nas modalidades coletivas (Basquetebol e Andebol) resolvi colocar, sempre que possível, um ou dois alunos a desempenharem a função de árbitros no jogo. Esta estratégia, para além de fornecer novas experiências aos alunos, também fazia com que estes estivessem mais focados e atentos nas atividades dos colegas, concedendo-lhes ainda um conhecimento mais específico relativamente às regras das modalidades em questão.

Por sua vez, nas disciplinas de Ginástica de Solo e Acrobática, uma vez que os alunos já conheciam e dominavam todas as regras e rotinas da sala de aula, demonstrando um comportamento responsável durante a lecionação das primeiras aulas das modalidades, resolvi colocar os alunos com mais destrezas motoras a realizarem as ajudas, explicadas e controladas por mim, e aos colegas que tivessem mais dificuldades na execução de algum exercício. Porém, fiz questão que todos os alunos soubessem como realizar as ajudas de Ginástica de Solo corretamente, questionando-os à cerca dos procedimentos quer no rolamento à frente, na roda, no rolamento à retaguarda, entre outros elementos gímnicos. Este método aproximou os elementos das turmas, uma vez que todos colaboravam entre si, pois como Hastie (1998) refere “o MED tem como foco a diminuição dos fatores de exclusão, lutando por harmonizar a competição com a inclusão, por equilibrar a oportunidade de participação, evitando que esta se

² Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/2013-2/02.pdf. Acesso em 23/09/2017

reduza ao desempenho de papéis menores por parte dos alunos menos dotados”.

Por sua vez, na modalidade de Ginástica Acrobática, dei total liberdade aos alunos para que, em grupos de trabalho definidos pelos próprios alunos, concretizassem os seus esquemas para a avaliação final, bem como a escolha das músicas e as figuras a concretizar.

Obviamente que em todas estas aulas onde o MED foi aplicado, o meu controlo e supervisão na turma eram constantes, tendo sempre em máxima atenção aspetos como a segurança, respeito pelos colegas e empenho motor durante as aulas. Optava sempre por utilizar o máximo de colchões para proteger as zonas de queda, bem como afastar todos os materiais e grupos de trabalho das paredes do recinto desportivo. A minha postura foi sempre conseguir fazer-me chegar a todos os grupos, dando os meus feedbacks e correções, bem como sugestões para que os esquemas dos alunos fossem melhores. Contudo todo o trabalho final foi maioritariamente concretizado pela turma, algo que me deixou bastante feliz e orgulhosa, pois consegui observar uma evolução positiva desde a primeira à última aula.

No que diz respeito à turma partilhada optei por utilizar um único modelo, o Modelo de Instrução Direta, uma vez que os alunos eram muito novos e inexperientes, sendo quase impossível, a meu ver, aplicar o Modelo de Educação Desportiva, pelas características da turma.

4.1.3.5 – Reflexões diárias – Qual a sua importância?

Foi logo nas reuniões iniciais com o Núcleo de Estágio que o Professor Cooperante referiu, por várias vezes, que pretendia que todos os estagiários realizassem uma reflexão no final de cada aula lecionada.

Estas reflexões tiveram como principal fundamento a concretização de uma retrospectiva daquilo que se sucedeu na nossa aula, bem como as nossas decisões e escolhas antes e depois desta última.

“A reflexão baseia-se na vontade, no pensamento, em atitudes de questionamento e curiosidade, na busca da verdade e da justiça” (Alarcão, 1996).

Pretendia-se, por isso, que nestas reflexões os estudantes estagiários especificassem todas as situações positivas e negativas que obtiveram durante a leção das aulas, e o que poderia ser melhorado numa futura aula.

Questões como - O que correu bem e o que correu mal? O que devo fazer para melhorar os aspetos negativos? Quais as estratégias que adotei nesta aula que resultaram? Quais os pontos positivos que devo manter? Que medidas tomar futuramente para um melhor comportamento dos alunos? - foram algumas das quais tentei sempre responder e registar nas minhas anotações reflexivas para que hoje possua um montante de aprendizagens significativas registadas.

Assim sendo, é tarefa do professor ser capaz de se transformar num ser reflexivo, capaz de absorver e repetir as suas ações positivas e melhorar os seus pontos fracos em prol da evolução e crescimento dos seus alunos.

Por esta razão, este simples documento apresentou-se crucial durante todo o ano letivo, uma vez que me serviu imensas vezes de suporte para que fosse existindo, constantemente, uma evolução significativa na leção das minhas aulas, dando a possibilidade de verificar o meu próprio desenvolvimento consoante tudo aquilo que fui escrevendo ao longo destes nove meses.

Estas simples reflexões influenciaram, por diversas vezes, as minhas escolhas e tomadas de decisão respetivas às abordagens nas aulas de Educação Física.

O facto de registar os pontos positivos e negativos pertinentes verificados em aulas anteriores (quer na turma residente ou partilhada) fez com que o meu

planeamento e organização para a aula futura fosse mais ponderado, com possíveis alterações benéficas para um melhor desenrolar do processo de ensino-aprendizagem.

Caso um dos exercícios ou estratégia planeados por mim não correspondesse ao pretendido durante a aula, esse aspeto era registado de forma reflexiva para que eu pudesse readaptá-los ou modificá-los consoante o nível ou capacidade dos meus alunos, pensando numa nova solução para uma futura aula.

Em contrapartida, se algum exercício ou estratégia utilizada na aula funcionasse em pleno para os alunos, também isso seria registado de forma a ressaltar a organização desses últimos, dando-lhes por isso continuidade nas aulas.

“O esquema da aula anterior manteve-se, uma vez que correu bastante bem dando-me mais liberdade para corrigir os erros do lançamento na passada”.

(Reflexão da aula, em 31 de janeiro de 2017)

Em suma, um simples documento de registo tornou-se para mim, durante todo o ano letivo, um documento de importância significativa, ajudando-me a pensar, reorganizar e melhorar a minha planificação dos exercícios e, por conseguinte, das aulas.

4.1.4 – Processos de Avaliação

O processo avaliativo apresenta-se, na área da Educação, como uma ferramenta de extrema importância, sendo esta uma forma única e objetiva de verificar e reconhecer a evolução dos nossos discentes.

“O termo avaliação refere-se a um leque de informação recolhida e sintetizada pelos professores acerca dos seus alunos e das suas salas de aula”. (Arends, 1995).

Rick (2014), refere ainda que a avaliação tem como objetivo: proporcionar aos alunos informação sobre o seu progresso e estado atual, examinar a eficácia do ensino; proporcionar ao professor informação do estado atual dos alunos em relação aos objetivos, de forma que o ensino possa ser ajustado, avaliar o currículo ou programa; colocar os alunos num grupo apropriado e fornecer ao professor informação objetiva sobre o nível dos alunos para propósitos de atribuição de notas.

Assim, na área da Educação Física, área que me diz respeito, se o professor não recorrer à avaliação (quer teórica quer prática) torna-se incapaz de apreciar os resultados dos seus alunos. Arends defende ainda que “A avaliação é uma função desempenhada pelo professor com o objetivo de recolher informação necessário para tomar decisões corretas” (Arends, 1995).

Estas avaliações facultam também aos próprios alunos e respetivos Encarregados de Educação informações acerca das suas capacidades e habilidades motoras, mas também informações sobre o desenvolvimento cognitivo, bem como possíveis evoluções e/ou regressões na disciplina de Educação Física.

Mas não só, uma vez que este instrumento fornece ainda ao professor todos os dados referentes a cada um dos seus alunos, possibilitando assim uma reformulação e um ajustamento no processo de ensino-aprendizagem de modo a adaptá-lo às características da turma.

A meu ver, a avaliação surge ainda como uma forma de incentivo para que o aluno queira fazer mais e melhor, sempre na ansia de se superar a si mesmo, tendo consciência de que se quer chegar ao nível 5, por exemplo, deve

lutar e trabalhar a cada aula para que isso aconteça, tendo sempre bem presente aquilo que deve fazer para alcançar o seu objetivo.

Por esta razão, a avaliação deve ser clara, explícita e transparente, sendo desnecessário, a meu ver, esconder dos alunos todos os fios condutores que o podem levar a atingir o valor máximo na nota, uma vez que é para esse mesmo objetivo que os bons alunos se esforçam. Ou seja, o professor não deve suprimir os esforços dos alunos, deve sim incentivá-los e impulsioná-los, garantido que o ensino é igual para todos, ainda que todos tenham características e capacidades dissemelhantes.

Segundo Zabalza (2000), um professor à altura da época tem de ser capaz de proceder a boas avaliações e dispor de um amplo repertório de técnicas para as efetuar.

Nestes processos avaliativos, o professor pode recorrer a duas referências distintas, sendo elas: a normativa e a criterial. A primeira diz respeito a uma avaliação concretizada de forma a comparar os alunos uns com os outros no que respeita às suas capacidades motoras. Por sua vez, a criterial distingue-se desta última já que tende a avaliar o aluno sem o comparar aos demais, focando-se unicamente nas ações individuais de cada um.

Nesta minha intervenção no Estágio Profissional, decidi recorrer e pôr em prática as duas referências em momentos distintos. Ou seja, durante o processo avaliativo respetivo às habilidades motoras dos alunos, centrava-me no processo de avaliação criterial, onde me focava nas ações e evoluções que cada aluno apresentava, não comparativamente aos outros alunos, mas comparativamente a eles próprios.

Nos momentos em que me cabia atribuir a nota final de período aos alunos recorri várias vezes ao processo de avaliação normativa, uma vez que comparava todas as categorias transdisciplinares dos alunos, como a assiduidade e pontualidade, participação, comportamento e empenho.

Sendo a Educação Física uma disciplina que vangloria os comportamentos dos alunos, sentia que uns deveriam ser beneficiados em comparação com outros e, ainda que alguns discentes apresentassem maiores dificuldades na parte prática, valorizei todos aqueles que sempre apresentaram um bom comportamento e valores altos no empenho, assiduidade e pontualidade essencialmente.

Optei por me debruçar e focar também neste tipo de avaliação uma vez que a maior parte dos alunos que demonstravam grandes habilidades motoras, eram também aqueles que chegavam constantemente atrasados às aulas ou que, por vezes, demonstravam pouco empenho durante a aula.

Desta forma, pessoalmente não consigo ressaltar a importância de um só processo avaliativo, uma vez que ambos se apresentaram de extrema importância para mim neste Estágio.

Numa fase inicial, o Professor Cooperante forneceu-nos um exemplar de uma ficha de Avaliação Diagnóstica e Sumativa, exemplar este que poderia ser moldado e reformulado por nós em concordância com as características da nossa turma. Também os conteúdos a avaliar em cada modalidade eram selecionados pelos Professores Estagiários.

Foi através da experiência adquirida com o tempo e com a colaboração de todo o Núcleo de Estágio, através da troca de conhecimentos, que foi sendo cada vez mais simples realizar uma avaliação mais correta e assertiva. O facto de conhecer cada vez melhor os meus alunos e sabendo, à partida, as suas capacidades e/ou dificuldades capacitou-me avaliar cada um deles com mais precisão e com maior facilidade.

Nos processos avaliativos, o professor pode optar por utilizar diferentes tipos de avaliação, sendo eles: a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

A Avaliação Diagnóstica é a primeira avaliação a realizar no início de cada unidade, com o principal objetivo de determinar a presença ou ausência de conhecimentos e habilidades. Por sua vez, a Avaliação Formativa pode ser feita de forma contínua e informal de maneira a informar o professor e o aluno sobre o resultado da aprendizagem. Ou seja, esta avaliação não necessita de se apresentar como um momento formal. O professor pode, simplesmente, ir observando as habilidades dos alunos durante as aulas, tirando as suas próprias anotações das capacidades dos alunos. Por último, a Avaliação Sumativa, avaliação esta que leva em conta a soma de vários resultados. Apresenta-se por isso como um resultado final.

Pessoalmente, optei por utilizar os três tipos de Avaliação tanto na turma residente como na partilhada, ainda que a Avaliação Formativa passasse mais despercebida.

Todavia, a avaliação dos alunos não foi unicamente realizada na sua forma prática, uma vez que em cada período os alunos contaram com um teste de avaliação escrito (saber teórico), contando 20% da nota final, sendo que a parte prática (saber fazer) tinha destinada a si 60% e 20% da nota dizia respeito às categorias transdisciplinares como a assiduidade, pontualidade, empenho/interesse e comportamento (saber estar).

No final de cada período, as classificações dos conteúdos das diferentes modalidades eram colocadas numa grelha em conjunto com as classificações atribuídas às categorias transdisciplinares e à nota obtida no teste escrito. Nesta folha, após serem colocadas todas as componentes de avaliação, calculavam-se os resultados médios de cada aluno, verificando se as classificações atribuídas se encontravam de acordo com os desempenhos dos alunos.

Deste modo, concluo que a avaliação não é, nem pode ser, um processo único e inflexível. Deve ser um processo constante, sujeito a ajustes e reformulações e possíveis comparações. O professor deve ser capaz de verificar o resultado final do aluno, tendo em consideração o processo evolutivo do mesmo, sendo este por isso um dos aspetos a ter em consideração na nota final.

4.2. Área 2 – Participação na escola e relações com a comunidade

A área de Participação na Escola e Relações com a Comunidade contribui, de forma direta, para o sucesso educativo que o Professor Estagiário apresenta na comunidade escolar. Este sucesso é atingido através da interação contextualizada e da relação que o Professor consegue obter através da sua experiência.

Assim sendo, não pude restringir a minha participação somente às aulas de Educação Física, tendo por isso a necessidade e o interesse de me envolver em várias atividades direcionadas para o meio educativo.

Um dos passos cruciais para a minha afirmação pessoal foi assumir-me como um elemento integrante de um grupo presente na instituição. Assim, conhecer e conviver com os professores, participar nas reuniões e até o simples facto de lanchar com os docentes na sala a eles destinada traduziu-se, para mim, num sentimento de pertença muito gratificante trazendo-me muito orgulho.

Como Estagiária e inexperiente que fui, pretendi adquirir o máximo de conhecimento com todos aqueles que tinham algo para me ensinar, não só com os Professores Cooperante e Orientador, mas também com os restantes professores da instituição e auxiliares de educação que tanto colaboraram comigo e me fizeram crescer

O facto de me restringir a todas as regras, normas e rotinas do dia-a-dia de um verdadeiro professor tornaram-me uma pessoa muito mais responsável, preocupada e atenta com todas as minhas obrigações, desde o momento em que entrava pelo portão da instituição.

Por conseguinte, nesta parte do meu relatório serão apresentadas e expostas todas as tarefas exercidas por mim durante o ano letivo 2016/2017 na Instituição Escola Básica Júlio Dinis, sendo elas: Torneio de Voleibol Feminino, Torneio de Futsal Feminino e Masculino, Corta-Mato Concelhio, Atividade do Núcleo de Estágio – “Torneio de Primavera”, Torneio Nacional de Ténis de Mesa do Desporto Escolar e Torneio de Basquetebol.

4.2.1. Direção de turma

“A função do Diretor de Turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação”. (Roldão, 1995).

“Na relação face ao aluno, o diretor de turma afigura-se como orientador cuja finalidade é facilitar ao aluno uma aprendizagem que o conduza ao encontro da máxima concordância possível entre as suas capacidades, atitudes, valores e interesses, como peoas e as atitudes exigidas pelas diversas opções que o mundo, incluindo o do trabalho, lhe apresenta, de modo a conseguir a sua autorrealização” (Coutinho, 1994).

No decorrer do Estágio Profissional tive a oportunidade, ainda de que uma forma mínima, acompanhar e perceber melhor em que consiste o processo de Direção de Turma. Assim, foram-nos fornecidas numa fase inicial, pelo Professor Cooperante, várias informações e esclarecimentos em relação a tudo aquilo que são tarefas do Diretor de Turma.

Perante o Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho – artigo 7.º são concedidas atribuições ao cargo de Diretor de Turma: - coordenar atividades do Conselho de Turma; ser o elo de ligação entre os professores da turma com os alunos pais e Encarregados de Educação; promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos; coordenar, com a colaboração dos docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho face a situação do grupo e à especificidade de cada aluno; articular as atividades da turma com os pais e Encarregados de Educação promovendo a sua participação; coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrado e ainda apresentar à direção executiva um relatório anual do trabalho desenvolvido.

Ainda que o nosso envolvimento nesta secção tenha sido escasso, uma vez que o Professor Cooperante não tinha a seu cargo nenhuma Direção de Turma, este fez questão de nos informar de todos os aspetos acima citados, exemplificando-nos ainda como agir caso recebêssemos ligações por parte dos Encarregados de Educação a pedir informações sobre os seus educandos.

Foi também graças às reuniões de Conselho de Turma, que o Professor Orientador exigiu que participássemos, que ficamos a perceber que a função de liderar todo um grupo de professores não é tarefa fácil. As diversas opiniões e inúmeros paradoxos que os professores das várias disciplinas apresentam devem, com a colaboração do Diretor de Turma, culminar num único objetivo, o bem-estar e desenvolvimento pedagógico dos alunos.

Nas reuniões de atribuição das notas finais, os Diretores de Turma, de ambas as turmas, apresentaram-se sempre muito organizados e responsáveis no que confere a todos os documentos de cada aluno, algo que demonstra a importância deste cargo nas escolas, uma vez que são vistos como os principais responsáveis pela turma. Nestas reuniões, a minha função foi sempre conferir se a nota atribuída por mim a cada um dos alunos era a mesma que a Direta de Turma tinha registada nas suas anotações.

4.2.2 – Torneio de Voleibol

No dia 30 de setembro deparamo-nos com a primeira atividade organizada pelo Grupo de Educação da Escola Básica Júlio Dinis.

A atividade consistiu num Torneio de Voleibol feminino destinado a todas as alunas do terceiro ciclo, torneio este a ser concretizado só da parte da manhã, iniciando-se às 9 horas e terminando por volta do meio dia.

Cada turma deveria inscrever 6 (seis) alunas participantes, sendo que duas delas eram suplentes.

Nesta atividade, os cartazes e as fichas de inscrição foram concretizadas pelos professores mais experientes do Grupo de Educação Física, sendo distribuídas por cada professor responsável por cada turma de forma a inscrever as suas alunas. Nesta atividade tive o privilégio de ter as minhas 6 (seis) alunas inscritas no Torneio.

Sendo este o primeiro evento onde o núcleo iria estar presente, cooperando ainda na organização e desempenhando tarefas próprias, confesso que me senti inicialmente nervosa, mas igualmente ansiosa para intervir e ter autoridade no que respeitava às minhas funções.

Todos os representantes do Grupo de Educação Física estiveram no pavilhão desportivo cerca de uma hora mais cedo do início do torneio para que tudo estivesse devidamente preparado. Assim, começamos de imediato a delimitar os campos, colocar as redes de Voleibol, dispor as mesas para os anotadores de pontos e as cadeiras para os suplentes.

Até àquele momento nunca tinha tido a função de árbitro em nenhum jogo de nenhuma modalidade. Por esse motivo, e com o apoio e motivação dos professores responsáveis decidi arriscar e ir arbitrar alguns dos jogos do torneio, algo que me deu muita satisfação ao fazer, pois sinto que foi nesse momento que saí da minha zona de conforto, ganhando alguma maturidade e respeito pelos alunos daquela instituição.

“Respetivamente à minha prestação posso afirmar que, para mim, foi uma atividade bastante benéfica uma vez que nunca tinha tido oportunidade de arbitrar um jogo de voleibol, tendo-o feito neste torneio e sendo esta a função que mais gostei de executar.”

(Reflexão da aula, em 30 de setembro de 2016)

Para além disto, fui trocando com vários professores e experimentando outras funções, como por exemplo, cronometrar os jogos de Voleibol ou até mesmo registar o número de pontos que cada equipa conseguia obter em cada jogo, funções estas que já tinha realizado no 12º ano de escolaridade, e por isso já não me eram desconhecidas de todo.

Uma outra função, completamente distinta destas últimas, foi a de ter de apoiar a minha turma durante os seus jogos como se de uma treinadora me tratasse. Confesso que este foi um dos momentos mais gratificantes para mim neste estágio e isto deveu-se ao facto de durante o jogo, observar as minhas alunas adotarem aspetos que eu lhes tinha vindo a ensinar nas aulas da modalidade, e de sentir que precisavam do meu apoio e das minhas indicações.

“Outro aspeto extremamente positivo e gratificante que posso salientar deste torneio foi o facto de ver e sentir que as alunas da minha turma confiam em mim a ponto de virem ter comigo pedir opiniões de como poderiam melhor determinados aspetos do jogo, e ainda ficarem bastante satisfeitas com os resultados que foram alcançando ao longo do torneio.”

(Reflexão da aula, em 30 de setembro de 2016)

A modalidade de Voleibol era, para as meninas da turma do 8º G, um pouco confusa uma vez que durante as aulas foi de fácil observação que elas, pouco ou nada, se conseguiam organizar durante o jogo, perdendo imensas bolas. Deparando-me com isto insisti sempre com todos os alunos, mas principalmente com elas, em todas as aulas para que comunicassem umas com as outras durante os jogos, com o simples facto de gritarem “minha” quando fossem receber a bola para que todas as outras jogadoras se pudessem organizar no campo.

Este foi um dos conteúdos que aprendi durante a Didática na Modalidade de Voleibol, modalidade esta a que também eu senti imensas dificuldades. Mas o facto de aprender a comunicar com os meus colegas fez com que eu fosse tendo cada vez mais e melhores intervenções durante os jogos que realizava nas aulas na Faculdade, daí a minha necessidade de incutir-lhes esta estratégia. Estratégia esta que foi adotada e introduzida pelas minhas alunas neste Torneio, resultando daí o apuramento para as finais, culminando num honroso 4º lugar para as alunas da minha turma.

Esta foi, sem dúvida, a melhor forma de começar a organização de outras tantas atividades que se avizinhavam.

4.2.3 – Torneio de Futsal

No dia 6 de outubro de 2016 foi a vez de ser concretizado o Torneio de Futsal para o 2º ciclo, destinado tanto aos alunos do género masculino como do género feminino. Este Torneio foi realizado durante todo o dia, onde da parte da manhã os jogos foram destinados aos rapazes e os jogos da parte da tarde foram destinados para as raparigas.

Desta vez, e uma vez que quem estava responsável pela turma do 5ºF era nesta altura o Professor Vasco, foi da responsabilidade dele informar e inscrever os alunos interessados em participar no Torneio.

Pela incompatibilidade de horários com o meu trabalho só pude estar presente neste torneio na parte da manhã, indo para a instituição logo cedo de forma a colaborar com todos os professores a dispor, uma vez mais, todos os materiais necessários para que o evento decorresse da melhor forma possível.

Aqui, e uma vez que torneios de Futsal já tinham dado problemas em outras ocasiões, só os professores com mais experiência realizaram as funções de árbitros para que o controlo da atividade fosse maior e melhor.

Nesta atividade foram minhas funções a cronometragem do tempo, a constante indicação e organização das equipas que iriam jogar, indicando-lhes de que lado do campo iriam ficar e ainda a colocação dos resultados nas fichas de pontuação.

Esta foi uma atividade onde senti que, para além de ter realizado várias tarefas, tive uma participação mais monótona uma vez que tudo o que fiz já tinha feito outras vezes. Apesar disso confesso que não me iria sentir confortável ao realizar a função de árbitro durante os jogos, uma vez que não me sinto minimamente confortável na modalidade de Futsal.

4.2.4 – Corta-Mato Concelhio

Após já terem sido organizadas duas atividades realizadas pelo Grupo de Educação Física, organizou-se desta vez uma atividade de uma dimensão muito maior, requerendo outras preocupações, cuidados e atenções.

Assim sendo foi no dia 15 de dezembro que foi concretizado o Corta-Mato Concelhio, envolvendo alunos de várias escolas do concelho de Gondomar.

Assim que se iniciaram as aulas, no mês de setembro, uma das primeiras aulas foi direcionada para este mesmo corta-mato. Foi durante a primeira semana que todos os professores, incluindo nós formandos, realizamos o Teste da Milha de forma a apurarmos os nossos alunos para esta atividade. Deste Teste, foram 4 (quatro) os alunos da minha turma que se qualificaram para o Corta-Mato Concelhio, sendo necessário fazer posteriormente a inscrição com a autorização dos mesmos e dos respetivos Encarregados de Educação.

Voltando de novo à atividade, todos os alunos participantes e professores responsáveis se reuniram na Escola Básica Júlio Dinis às 8 horas e 30 minutos, dirigindo-se posteriormente a pé, na companhia e sob a responsabilidade de todos os docentes até ao Multiusos de Gondomar, local onde iria concretizar-se o evento.

Como já referi anteriormente, sendo esta uma atividade que englobou um grande número de participantes, também todos os recursos humanos, financeiros e materiais foram muito superiores a qualquer outra atividade, sendo importante ainda referir que todos os meios de segurança e prevenção estavam presentes neste dia, como polícias, ambulâncias, ruas cortadas e fitas sinalizadoras a delimitar os espaços.

Neste evento foram ainda distribuídas t-shirts a todos os alunos participantes no Corta-Mato, bem como chips para colocarem nas sapatilhas, tudo com o apoio da Câmara Municipal de Gondomar, uma vez que este ano Gondomar se apresenta como sendo a Cidade Europeia do Desporto. Para além disto, foram igualmente fornecidos a todos os participantes lanches e garrafas de água para depois de cada prova.

Como professora, a minha tarefa foi organizar e acompanhar todos os alunos participantes na prova, mas igualmente todos aqueles alunos da turma que quiseram ir apoiar os colegas.

Devo confirmar que foi esta a atividade que mais me aproximou dos meus alunos. Uma vez que os participantes eram muitos e o tempo de espera foi prolongado, deu para que eu e a minha turma pudéssemos conviver e falar de vários assuntos externos às aulas de Educação Física, ficando a conhecer e a saber um pouco mais sobre eles e sobre os gostos de cada um. Devo salientar ainda o facto de ter ficado muito satisfeita por ver que, apesar de alguns dos alunos não terem participado na atividade, se deslocaram com os colegas para o recinto de manhã cedo para os apoiar, gerando ali um verdadeiro espírito de equipa.

Relativamente ao Corta-Mato propriamente dito, apesar da sua dimensão, este foi extremamente bem planeado e organizado por todos os responsáveis. Os alunos de todas as escolas foram sempre acompanhados tendo o auxílio dos professores responsáveis mas também dos organizadores do evento. Como já referi, também a Câmara Municipal do Concelho de Gondomar colocou “mãos à obra” e fez de tudo para que os custos deste evento fossem reduzidos, aprimorando tudo com os seus apoios financeiros e materiais. Os meios de segurança não arredaram pé do recinto até que fosse dado por terminado o evento assegurando assim, na totalidade, o bem-estar de todos os alunos envolvidos.

Por todo o ambiente que se proporcionou e se fez notar nesta atividade, penso que tanto os participantes como os apoiantes aderiram de uma forma bastante gratificante e empolgada, enriquecendo por isso tudo o que a envolveu.

Como Professora Estagiária, sai de lá uma vez mais com o sentimento de dever cumprido, uma vez que foi de minha responsabilidade apoiar e colaborar sempre com os meus alunos participantes.



Figura 24. Dia do Corta-Mato Concelhio

4.2.5 – Atividade do Núcleo de Estágio: “Torneio de Primavera”

Foi no dia 30 de março de 2017 que o Núcleo de Estágio resolveu concretizar a sua atividade, designada de “Torneio de Primavera”.

Esta atividade foi inteiramente planeada e organizada pelos Professores Estagiários, contando sempre com a colaboração total do Professor Cooperante na elaboração e concretização da mesma.

Para que esta atividade tivesse o sucesso desejado, foram definidas metas e traçados objetivos. Assim, as principais finalidades da nossa atividade foram promover o sentido de interajuda e de cooperação intra-equipas, a fomentação do espírito competitivo dos participantes e ainda a apresentação de novas modalidades à comunidade educativa.

Como divulgação desta atividade, os estagiários pensaram e elaboraram vários cartazes que foram colocados em sítios estrategicamente pensados para um melhor visionamento dos mesmos, como por exemplo na entrada da Instituição, na sala dos Professores, à entrada do Pavilhão Desportivo e à entrada dos balneários Femininos e Masculinos.

A atividade teve o seu início às 9:00 horas da manhã e terminou por volta das 12 horas e 30 minutos.

O Torneio englobou duas competições distintas, sendo elas uma competição de Jogos Tradicionais e uma competição da modalidade de Floorball. Esta atividade contou ainda com uma aula de Kenpo Kontact lecionada pelo atleta e campeão Nacional Hugo Carvalho e mais dois praticantes da modalidade. Houve ainda uma aula de Zumba para os alunos, docentes e Auxiliares de Educação interessados, aula esta que foi conduzida pela Professora Estagiária e instrutora de Fitness Ana Ferreira.

O “Torneio de Primavera” tinha como público alvo todos os alunos inseridos no 8º ano de escolaridade sendo a mesma realizada, naturalmente, na Escola Básica Júlio Dinis. Deste modo, as fichas de inscrição destinadas aos alunos participantes foram elaboradas pelos estagiários e entregues aos professores de cada turma com cerca de um mês de antecedência.

Segundo o regulamento, cada turma deveria inscrever 12 (doze) elementos na atividade, sendo que daí surgiriam duas equipas de seis elementos. Uma das equipas iria participar somente nos Jogos Tradicionais e a outra equipa participaria exclusivamente nos jogos de FloorBall. Ambas as equipas tiveram como obrigatoriedade ter elementos do género masculino e do género feminino (cada equipa com duas raparigas no mínimo).

Num total de 11 (onze) turmas, somente duas delas não quiseram participar na nossa atividade, que fez um total de 132 alunos inscritos no Torneio. No que diz respeito ao orçamento, o planeamento do evento foi realizado de forma a que todos os possíveis custos fossem reduzidos ou até mesmo nulos. Daí surgiu a necessidade de a aula de Zumba ter sido dada pela professora estagiária Ana e, sendo ela colega do atleta Hugo de Carvalho, conseguimos também que a sua demonstração fosse de forma gratuita.

No que diz respeito aos prémios, foi a própria instituição que se encarregou de oferecer as medalhas aos três lugares cimeiros do pódio.

Os possíveis riscos que o Núcleo de Estágio ponderou para a concretização da atividade foram essencialmente dois: o cumprimento de horários, onde poderiam ter existido possíveis atrasos uma vez que o número de participantes era arrojado e ainda a imprevisibilidade das condições atmosféricas, uma vez que toda a atividade foi planeada para o recinto exterior.

Apesar de terem sido pensados e realizados dois planos, as condições atmosféricas permitiram que a atividade se sucedesse no recinto desejado, algo que nos facilitou imenso no que diz respeito à organização, uma vez que o espaço exterior possuía dimensões bem superiores. Assim, os Jogos Tradicionais e os Jogos de FloorBall decorreram em simultâneo no recinto exterior (os Jogos Tradicionais no campo de Futebol e os Jogos de FloorBall dentro do ringue). Isto proporcionou-nos ainda um maior e melhor controlo sobre os alunos participantes e não participantes também, uma vez que a atividade englobou muitos participantes e muitos recursos humanos.

Por sua vez, no recinto interior esteve a decorrer a aula de Kenpo e posteriormente a aula de Zumba, aula esta realizada no final da atividade de modo a que dois dos professores estagiários conseguissem fazer a contagem final de pontos de cada equipa sem que a Atividade parasse por completo.

Assim como todas as atividades realizadas pela instituição, relativas à Disciplina de Educação Física, também a nossa contou com a colaboração de todos os Professores da Disciplina onde a cada um deles foi designada uma tarefa durante o evento.

Poucas horas antes da atividade já todos os responsáveis e colaboradores estavam reunidos no Pavilhão Desportivo de modo a distribuir todo o material necessário para a atividade, bem como realizarem a distribuição de tarefas para cada professor, por exemplo: árbitros, responsáveis pelas pontuações e responsáveis pelas estações dos jogos.

Chegado o momento em que todos os alunos participantes se reuniram no pavilhão, coube aos estagiários realizarem uma breve explicação sobre as regras e todas as normas a serem respeitadas para que tudo corresse conforme o planeado. Após isso, foi distribuído um papel a cada uma das equipas, papel este que continha a ordem dos jogos pelas quais as turmas iam participar. Como todos os responsáveis e colaboradores da atividade já tinham bem definidas as suas funções, deslocaram-se rapidamente para o recinto exterior juntamente com as respetivas turmas para que os jogos se iniciassem, enquanto que os três profissionais do Kenpo ficaram no pavilhão desportivo de modo a iniciarem também eles a sua aula.

Ao sinal do responsável pela cronometragem do tempo, todas as atividades se iniciaram em simultâneo, sempre conduzidas e controladas pelos responsáveis por cada estação.

Como já referi anteriormente, enquanto que uma das equipas participava, única e exclusivamente nos Jogos Tradicionais, a outra participava somente na competição de FloorBall. Todos os jogos decorreram conforme uma rotatividade de equipas organizada atempadamente pelo Núcleo de Estágio, sendo que durante essa rotatividade todas as equipas acabavam por ter contacto com a aula de Kenpo Kontakt. Cada jogo tinha a duração de 8 minutos cada, existindo um intervalo de dois minutos entre cada jogo. Nesses 8 minutos, cada equipa tinha a possibilidade de realizar o mesmo jogo até cinco vezes, sendo que ganhava a equipa com mais vitórias nesse período de tempo estipulado.

A pontuação atribuída em cada Jogo foi a seguinte: três pontos por conquista de mais vitórias em cada jogo e atribuição de 1 ponto às equipas que empatavam. Foi realizado o somatório dos pontos das várias atividades havendo

apenas uma classificação geral para a conquista do prémio final. No final do torneio as três primeiras equipas foram pontuadas com 3, 2 e 1 pontos respetivamente, que no final do evento contou para os lugares do pódio.

Para os jogos Tradicionais foram planeados cinco jogos, também de oito minutos cada. Os jogos consistiram no: Jogo da Colher, na Corrida de Sacos, no Jogo da Malha, no Jogo da Corda e no Jogo das Tábuas.

Nos Jogos de FloorBall, as equipas eram mistas como foi referido anteriormente de 5x5, onde as substituições foram feitas consoante as escolhas dos alunos, porém teve de estar em campo sempre uma aluna.

No que se refere aos recursos materiais, estes foram os seguintes:

Tabela dos materiais

<u>MATERIAIS</u>	<u>UNIDADES</u>
Ovos	12
Colheres	6
Sacos de serapilheira ou de plástico "forte" grandes	6
Malhas + pinos (conjunto)	2
Corda	1
Tábuas	2
Cadeiras e mesas	
Coluna de Som	1
Apitos	3
Material de escrita	
Sticks	22
Bolas para Floorball	4
Medalhas	8
Coletes	20

Quadro 2. Materiais utilizados na atividade

Como conclusão, esta foi uma atividade bastante trabalhosa, minuciosa e detalhada, onde não só englobamos duas competições distintas mas também duas atividades incomuns de serem abordadas numa escola. A quantidade de atividades a decorrer em simultâneo apresentava-se como um ponto crítico e que poderia ser desfavorável caso perdêssemos o controlo da atividade. Contudo graças à capacidade de comunicação e liderança de todos os elementos do Núcleo, este apresentou-se como um aspeto bastante positivo, realçando e abrilhantando ainda mais o nosso Torneio.

Uma vez que os alunos da mesma equipa estavam a exercer competições distintas, mas onde os pontos iriam culminar no mesmo somatório fez com que os alunos se apoiassem e interagissem nas diferentes competições, criando ali um ambiente entusiasmante. A quantidade de participantes e a forma como todos respeitaram o que lhes foi pedido aprimorou também todo o evento. Aliás, o ambiente presente foi tão acolher e familiar que se fez notar na mini-aula de Zumba, onde foram vários os alunos, professores e auxiliares da educação que se chegaram à frente do “palco” para realizarem a aula.

Este foi sem dúvida o culminar de um bom trabalho de grupo por parte de todo o Núcleo, deixando-me totalmente satisfeita e feliz com toda a gente que nos foi parabenizando e congratulando no final do “Torneio de Primavera”.

4.2.6 – Torneio Futsal Concelhio

Foi no dia 4 (quatro) de abril que a Escola Básica Júlio Dinis organizou o Torneio de Futsal Concelhio.

Uma vez mais este torneio contou com um grande número de participantes e, por esse motivo, todos os organizadores da atividade tiveram de ter este evento bem sob controlo para que nada falhasse.

Para começar, todas as equipas estavam diferenciadas com t-shirts de cores diferentes cedidas novamente pela Câmara Municipal de Gondomar.

Neste torneio, tive como principais funções: a cronometragem dos tempos de jogo e assinalar no quadro dos resultados as equipas que avançavam na competição, enquanto que os professores mais experientes arbitravam todos os jogos.

Este torneio contou ainda com a presença da Vereadora da Câmara para a entrega das medalhas, dinamizando ainda mais este evento.

4.2.7 – Torneio de Ténis de Mesa

Nos dias 19, 20 e 21 de maio realizou-se o Torneio Nacional de Ténis de Mesa, torneio este pertencente ao Desporto Escolar.

Coube à Escola Básica Júlio Dinis a responsabilidade de organizar todo este evento, tendo como funções acolher os vários alunos provenientes de inúmeras escolas do Norte, Centro, Sul e Ilhas de todo o País.

O Evento teve início na sexta-feira, dia 19, onde no dia anterior à noite se realizou a cerimónia de abertura no Pavilhão Multiusos de Gondomar, ressaltando uma vez mais o facto de a freguesia ter sido eleita a Capital Europeia do Desporto 2017.

Uma vez que todos nós, estagiários, trabalhávamos foi impossível apresentarmo-nos com total disponibilidade para participarmos na organização deste evento, uma vez que era necessário irmos a reuniões em horários incompatíveis com o nosso trabalho.

Ainda assim, no primeiro dia do Torneio todos nós nos deslocamos à escola de forma a auxiliarmos o máximo que pudéssemos todos os organizadores lá “efetivos”.

Ainda que não estivessem muitos “espectadores” na bancada, a quantidade de participantes neste Torneio surpreendeu-me pela positiva, bem como qualidade técnica que todos aqueles que tive a oportunidade de ver apresentaram, desde os rapazes às raparigas.

Uma vez que nas reuniões, anteriormente referidas em cima, todas as funções dos organizadores já ficaram devidamente estipuladas, pouco nos foi pedido para fazer, para além de distribuirmos as águas pelos participantes e os encaminharmos para as respetivas salas de descanso entre jogos.

Ainda assim, foi uma atividade bastante gratificante de ser observada, uma vez que não tinha o menor conhecimento da qualidade, mas principalmente da quantidade de alunos inseridos no Desporto Escolar, principalmente de uma modalidade com pouca visibilidade e reconhecimento em Portugal, como o Ténis de Mesa.

Uma vez mais é importante ressaltar a qualidade e a capacidade que a Escola Básica Júlio Dinis e todos os Professores do Grupo de Educação Física

tiveram em assumir e responsabilizar-se por uma atividade tão grande como esta, onde todos os alunos participantes estiveram a dormir e a comer nas instalações da instituição, estando também constantemente sob a responsabilidade dos vários professores e alguns alunos que se propuseram para colaborar neste Torneio.

Ainda que as instalações se apresentem com uma excelente qualidade, para a quantidade de participantes os espaços no pavilhão desportivo iriam ser, ou pelo menos pareciam ser, mínimos. Contudo, graças à boa relação e comunicação da equipa técnica organizativa todas as mesas de ténis estavam dispostas de forma a que os jogos fossem viáveis, existindo ainda salas disponíveis para os alunos descansarem e arrumarem os seus materiais, sempre vigiadas por alunos colaboradores.

4.2.8 – Torneio de Basquetebol

A última atividade realizada neste ano letivo pela Escola Básica Júlio Dinis foi o Torneio de Basquetebol destinado aos alunos do 7º e 8º anos, concretizado nos dias 14 e 16 de junho, simultaneamente à festa de final de ano.

Para este torneio, cada turma podia inscrever duas equipas de 5 (cinco) elementos, sendo que dois dos elementos deveriam ser do sexo feminino e outro dois para exercerem as funções de árbitros (sob cautela dos professores responsáveis), aspeto este que diferenciou esta atividade de todas as outras.

Nesta atividade a turma do 8ºG aderiu de imediato com duas equipas, uma vez que quase todos, senão mesmo todos os alunos da turma idolatravam a modalidade de Basquetebol. A turma levou ainda dois alunos a exercerem a função de árbitro, uma vez que não queriam ficar de fora da atividade.

No primeiro dia deste Torneio, e como já era de praxe, todos os alunos participantes deslocaram-se para o Pavilhão Desportivo às horas indicadas pelos professores, sendo que estes últimos já lá estavam desde cedo para organizarem tudo aquilo que a atividade requeria.

Após uma breve explicação por parte do Coordenador do Grupo de Educação Física, os alunos, começaram a realizar por eliminatória.

Nesta atividade, cada professor foi colocado a trabalhar a pares e coube a mim e ao professor estagiário ficarmos numa mesa de jogo perto de um dos campos para anotarmos a pontuação de cada uma das equipas, para além de darmos apoio aos nossos alunos participantes, como já era costume.

Concluídos todos os jogos e eliminatórias no dia 14, a atividade foi finalizada no dia 16 de junho, dia em que também foi realizada a festa de final de ano com muitas outras tantas atividades a decorrer em simultâneo.

Para satisfação pessoal, uma das equipas da minha turma passou à fase final do torneio, terminando no 2º lugar no final da competição.

Uma vez que a escola Júlio Dinis pertence a um agrupamento, foi também no último dia de aulas, dia 16, que todas as outras escolas se reuniram nesta instituição para realizarem ou simplesmente observarem as inúmeras atividades que estavam a decorrer, todas elas disponíveis para os alunos.

Para além do Torneio de Basquetebol estava a decorrer uma demonstração de Boccia, algumas turmas apresentaram os esquemas de dança desenvolvidos durante as aulas de Educação Física (incluindo a participação da nossa turma partilhada), e ainda estiveram disponíveis insufláveis, rappel e paintball para toda a comunidade escolar. Existiram ainda algumas barraquinhas destinadas a cada Disciplina para apresentarem os seus trabalhos durante o ano letivo, como foi o caso da Barraquinha de Ciências. Houve um bar organizado pela associação de pais com venda de comidas e bebidas e ainda outra barraquinha bastante interessante, sendo que esta foi organizada pelos alunos do 9º ano para que com as vendas de alguns bolos e limonadas pudessem arrecadar dinheiro para a viagem de finalistas.

Todo este dia foi vivido com imensa intensidade, diversão e empenho por parte de toda a comunidade escolar. Foi um dia inesquecível, tanto para aqueles que o celebram pela primeira vez, como é o caso dos alunos do 5º ano, como para aqueles que se despedem desta instituição como os alunos do 9º.

Todavia, também para nos Professores Estagiários este foi um dia cheio de emoção, pois tinha chegado o momento de nos despedirmos daqueles que foram a nossa primeira grande e inesquecível experiência e aventura enquanto professores. Devo confessar que no início deste Estágio só pedia para que terminasse, mas neste dia só queria pude regressar no tempo e começar tudo de novo.

4.2.9 – Desporto Escolar

“O Programa do Desporto Escolar (...) visa aprofundar as condições para a prática desportiva regular, como estratégia de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis. Pretende-se criar condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de carácter formal e não formal, a todos os elementos abrangidos pela escolaridade obrigatória”. (Desporto Escolar, s.d)

A Escola Básica Júlio Dinis conta com duas modalidades distintas no Desporto Escolar, sendo elas o Futsal Masculino e o Voleibol Feminino, sendo que o Futsal está sob a coordenação do Professor e Coordenador do Grupo de Educação Física e o Voleibol é levado a cabo por uma das Professoras da instituição.

Assim como aconteceu com a Direção de Turma, também na parte do Desporto escolar não tivemos a oportunidade de intervir como desejávamos, isto porque os treinos destinados a estas modalidades coincidiam muitas vezes com o horário dos nossos trabalhos e ainda com o horário das aulas destinadas à turma do 5ºF, sendo este o único momento onde poderíamos verificar, por breves momentos, algumas partes da aula.

Ainda que o nosso contacto com o Desporto Escolar tenha sido passivo e escasso, foi de fácil percepção que ambos os Professores tinham como ambição colocar todos os alunos a jogar e a participarem em prol de colocar somente os mais aptos da modalidade.

Para além disso, obviamente que desde cedo o Professor Cooperante nos explicou todos os processos, bem com as vantagens e “desvantagens” de um professor ficar encarregue pelo Desporto Escolar.

4.3. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

4.3.1 – Benefícios da implementação de exercícios de treino funcional na rotina das aulas de educação físicas

4.3.1.1 – Resumo

Este Estudo teve como principal objetivo implementar um Programa de Treino Funcional, de modo a desenvolver a Aptidão Física dos alunos, aplicado durante as aulas de Educação Física a uma turma do 3º ciclo do Ensino Básico. Teve como principal objetivo verificar se a aptidão física dos alunos da turma era ou não desenvolvida em cada um dos exercícios da bateria de testes. Existiram dois momentos de avaliação, avaliação esta realizada através de 6 (seis) exercícios do Fitschool. O instrumento utilizado neste estudo para avaliar os resultados obtidos nos diferentes momentos de avaliação foi a bateria do Fitschool. A apresentação dos resultados é apresentada em quadros. A análise dos resultados teve como principal conclusão que a aptidão física dos alunos em cada um dos exercícios melhorou significativamente.

PALAVRAS-CHAVE: APTIDÃO FÍSICA; PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL; FITSCHOOL.

4.3.1.2 - Introdução

A Educação Física assume-se como uma disciplina que vai para além do ensino e conhecimento do próprio corpo. O processo de ensino-aprendizagem respeita, não só as habilidades motoras mas também toda a parte cognitiva e afetiva dos alunos.

Deste modo, o Professor de Educação Física tem muitas vezes a função de motivar, incentivar e encorajar os seus alunos a acharem os próprios limites, limites estes que são desconhecidos por muitos até longa idade.

Assim, ao verificarmos por diversas vezes, que os alunos não elevavam as suas capacidades e o seu esforço ao máximo nas modalidades lecionadas, decidimos aplicar um Programa de Treino Funcional nas aulas de Educação Física com o objetivo de melhorar a Aptidão Física da turma.

A aplicação do Programa de Treino Funcional surgiu no sentido de incentivar e desafiar os alunos da turma a melhorarem os seus resultados, a desenvolver a aptidão física no que confere à força, equilíbrio, coordenação e velocidade de reação, promover a autonomia, desenvolver a cooperação entre os elementos da turma através de exercícios realizados a pares, promover e aumentar o nível de satisfação dos alunos com o alcance dos resultados desejados.

4.3.1.3 – Revisão da literatura

A importância atribuída à qualidade de vida e à saúde têm sido cada vez mais notórias nos últimos anos, originando assim um maior numero de estudos relacionados com esta temática.

Atividade Física é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, que se traduz num aumento de dispêndio energético (American College of Sports Medicine, 2006).

“Através da sua evolução constante, o ser humano tem-se preocupado, cada vez mais, em suavizar a agressividade do meio que o rodeia, tornando assim o seu dia-a-dia mais acessível (...)” (Moreira, 2006).

Nos jovens, um dos fatores que contribui para a sedentarização é a redução do esforço físico quer na deslocação para a escola, quer no tipo de passatempos escolhidos (Vasconcelos & Maia, 2001).

Surge daí a “necessidade” em recorrer a exercícios de Treino Funcional. Este tipo de treino assume-se como um conceito de atividade física mais dinâmico e atrativo, baseando-se em movimentos realizados no dia-a-dia, para desenvolver a força, equilíbrio, flexibilidade, resistência e a agilidade.

“O Treino Funcional é uma realidade antiga, sendo o QiGong (7000 anos A.C) um dos percursos (Chek, 2015), que apresenta, hoje em dia, novos contornos e infindáveis níveis de expansão. Pode ser utilizado em praticamente todos os contextos do Exercício Físico, isto é, na Escola, no Clube Desportivo e no Ginásio de fitness” (Garganta & Santos, 2015).

“O treino Funcional é uma metodologia que visa dotar o corpo humano com um leque de movimentos eficientes e saudáveis. É um tipo de treino que apela a função motora global como; andar, correr, empurrar, puxar, agachar, saltar e lançar, e em que se podem adotar materiais de treino diversificado e com uso múltiplo” (Garganta, 2014). É ainda uma “forma simples de treinar, ensinando os atletas a lidarem com o seu próprio peso corpora” (Boyle, 2004), porque “o cérebro não reconhece músculos individualmente, mas sim padrões de movimento que consistem nos músculos a trabalharem em harmonia para produzir movimento” (Gambetta, 2007). O mesmo autor refere ainda que “a grande vantagem do Treino Funcional em relação ao Treino Tradicional é de integrar movimentos globais, isto é, que solicitam as capacidades condicionais e coordenativas em simultâneo.

O Treino Funcional tem como benefícios: “a contribuição para a perda da massa gorda, a prevenção de lesões é substancial, a recuperação da agilidade é notória, a musculatura é fortalecida, a sensação de fadiga no dia-a-dia reduz a olhos vistos e ainda melhora as aprendizagens das habilidades”. (Garganta, 2014).

“I use a lot of balance training and functional training. Basically it's where you add an element of instability to a regular exercise. So whether it's on the physioball or the Bosu ball or just balancing on one leg, I try to incorporate an instable plane and/or movement to the exercise, so the body's doing two or more movements” – (Steve Nash, s,d).

No sentido de promover o desenvolvimento da condição física e verificar os benefícios do treino funcional, optamos por criar um programa de treino funcional e aplicar nas de Educação Física de uma turma do 8º ano de escolaridade.

4.3.1.4 – Objetivos

Como já foi referido, o presente Estudo de Caso teve como objetivo geral implementar um Programa de Treino Funcional, verificando posteriormente o seu efeito numa turma do 8º ano.

Como objetivo específico tínhamos como intenção verificar se a aplicação do Programa de Treino Funcional promoveu algum tipo de evolução dos alunos em cada exercício da bateria de testes.

4.3.1.5 – Metodologia

4.3.1.5.1 – Caracterização da amostra

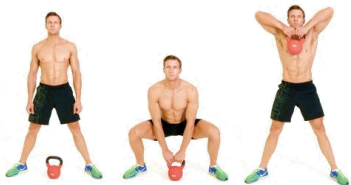
A amostra deste Estudo foi constituída por 19 alunos de uma turma do 8º ano de escolaridade, com idades que variavam entre os 12 (doze) e os 16 (dezasseis) anos, sendo que 14 (catorze) são do sexo masculino e 5 (cinco) do sexo feminino. É de ressaltar que a turma é constituída por 21 (vinte e um) alunos, dois dos quais não foram incluídos no Estudo uma vez que não

realizaram a Avaliação Inicial e, por esse motivo, apesar de terem concretizado o Programa de Treino Funcional não fizeram parte da amostra.

4.3.1.5.2 – Instrumento de avaliação

O teste utilizado para avaliar o efeito do programa de treino funcional foi o teste Fittestschool composto por 6 (seis) exercícios: o agachamento com torção, o passe de peito contra a parede com uma bola medicinal, trocar uns cones com batimento de uma palma acima da cabeça em cima de uma plataforma de equilíbrio, desenvolvimento com o Kettlebell, os saltos à corda e, por fim, os burpees.

Agachamento com torção (TRX)		- Peso do corpo atrás - Pés adiantados comparativamente ao corpo - Mão deve tocar no solo no momento da torção - Pernas afastadas à largura dos ombros
--	---	--

Passe de peito com bola medicinal		- Bola lançada acima da cabeça - Joelhos não passam a ponta dos pés - No momento de lançar a bola, braços e pernas em extensão - Pernas afastadas à largura dos ombros
Tocar cones com uma palma acima da cabeça na plataforma de equilíbrio		- Peso do corpo igualmente distribuído pelos membros inferiores - No momento da palma, o corpo deve estar na posição vertical - Bater a palma acima da cabeça
Desenvolvimento do Kettlebell		- Pegar no Kettlebell com as duas mãos - Pernas afastadas à largura dos ombros - Realizar o agachamento quando descemos o Kettlebell - Joelhos não devem passar a ponta dos pés

Saltos à corda		- Saltos a pés juntos - Saltos consecutivos
Burpees		- Posição de prancha (horizontal) - Avanço dos membros inferiores em simultâneo - Extensão completa no momento do salto antes de voltar à posição de prancha

Quadro 3. Exercícios Fitschool realizados nos momentos das avaliações

A avaliação foi realizada em dois momentos, no início e no final da aplicação do Programa de Treino Funcional.

Assim, o primeiro momento de avaliação foi designado para o dia 2 de fevereiro de 2017 numa aula de 90 minutos. Durante o teste os alunos realizaram o máximo de repetições dos exercícios descritos (quadro 3) durante um minuto. Todos os exercícios foram supervisionados pelo professor estagiário e Professor Cooperante de forma a que fossem executados de acordo com o protocolo de avaliação.

O método adotado na aula, para que todos os alunos tivessem tempo para serem avaliados, foi dividir a turma em dois grupos (um grupo com 10 (dez) e outro com 9 (nove) elementos). O primeiro grupo a realizar a avaliação foi colocado por ordem alfabética e, enquanto 5 (cinco) alunos executavam o circuito de exercícios durante um minuto (com 30 segundos de descanso entre

exercícios), os seus pares tomavam nota do número de repetições que os colegas realizavam, trocando posteriormente de funções.

Em simultâneo, a outra metade da turma realizava um jogo de Basquetebol, sob o cuidado e controlo dos professores, para que não estivessem parados.

4.3.1.5.3 – Programa de Treino Funcional

Antes de iniciar esta investigação houve a necessidade e o cuidado de elucidar os participantes sobre a confidencialidade dos dados e sobre todos os pontos relacionados com metodologia do trabalho. Para o estudo foi criado um programa de treino funcional com 8 (oito) exercícios que foram realizados durante 7 (sete) semanas. Durante as 3 (três) primeiras semanas o Programa de Treino funcionou através de uma voz de comando, onde os alunos se colocavam em linha e realizavam os exercícios ao sinal do professor. Depois dos alunos estarem mais familiarizados com a rotina do Programa de Treino Funcional, optamos por realizar os mesmos exercícios, mas ao som de músicas de forma a motivar a turma e aumentar o ritmo de execução dos exercícios.

O Programa de Treino Funcional teve a duração máxima de 5 (cinco) minutos nas aulas de 45 e 10 (dez) minutos nas aulas de 90.

Assim, ficou desde logo definido que, o Programa de Treino Funcional seria aplicado nas aulas de Educação Física na parte inicial após a ativação geral. Durante as aulas de Educação Física, os alunos realizaram 4 (quatro) exercícios nos blocos de 45 minutos e 8 (oito) exercícios do Programa de Treino Funcional nos blocos de 90 minutos. Cada exercício era realizado durante um minuto na máxima intensidade, em que os alunos tinham apenas 30 segundos de descanso até iniciarem o próximo exercício. Os exercícios realizados nas aulas de 45 minutos foram:

- ✓ Burpees;
- ✓ Avião;
- ✓ Agachamento de mão dada com o colega e torção do tronco;

- ✓ Prancha dois a dois, frente a frente e tocar na mão do colega.

Nas aulas de 90 minutos, o Programa de Treino Funcional foi constituído pelos seguintes exercícios:

- ✓ Burpees;
- ✓ Avião;
- ✓ Agachamentos de mão dada com o colega e torção do tronco;
- ✓ Prancha dois a dois, frente a frente e a tocar na mão do colega;
- ✓ Salto num pé, toca num cone que está no solo e bate palma acima da cabeça;
- ✓ Skipping rápido e parar num só pé ao sinal da professora;
- ✓ Flexões de braços.

Estes exercícios foram escolhidos de forma a que se assemelhassem com os exercícios do Fitschool. Contudo, a grande diferença era a ausência de materiais, pois os alunos realizavam os exercícios unicamente com o peso do próprio corpo.

É importante referir que a ordem lógica pela qual os alunos realizavam os exercícios foi constantemente pensada, não tendo como intenção colocar, por exemplo, os alunos a realizarem as flexões de braços seguidas dos burpees e logo em seguida a posição de prancha a tocar na mão dos colegas, uma vez que o grupo muscular dos membros superiores estava a ser constantemente solicitado. Assim, os exercícios foram sempre interpostos de acordo com os grupos musculares requeridos.

4.3.1.5.4 – Procedimentos estatísticos

Utilizei o Teste de Wilcoxon no Programa do SPSS para comparar o 1º momento de avaliação com o 2º.

4.3.1.5.5 – Apresentação e discussão dos resultados

Número	Nome	TRX	Bola medicinal	Plataforma Equilíbrio	Kettlebell	Corda	Burpees	MÉDIA
1	A	2	13	3	- 1	- 7	2	2
2	B	4	12	1	14	15	9	9
3	C	10	1	9	3	1	0	4
4	D	- 2	5	15	10	5	8	7
5	E	0	0	0	0	0	0	0
6	F	0	7	0	2	5	2	3
7	G	1	4	6	1	2	1	3
8	H	9	7	9	9	27	5	11
9	I	1	4	3	1	4	5	3
10	J	2	9	4	2	9	5	5
11	K	0	0	0	0	0	0	0
12	L	3	0	4	1	2	4	2
13	M	4	3	3	16	15	3	7
14	N	19	12	1	4	29	4	12
15	O	- 24	- 3	-2	4	- 4	- 2	- 5
16	P	0	10	21	4	1	8	7
17	Q	0	0	0	0	0	0	0
18	R	0	0	0	0	0	0	0
19	S	4	2	4	10	6	2	5
20	T	9	11	13	6	2	2	7
21	U	0	0	0	0	0	0	0
22	V	4	5	4	- 1	4	1	3
23	W	2	3	4	3	3	4	3
24	X	4	2	3	0	12	3	4
MÉDIA		2	4	4	4	5	3	

Quadro 4. Diferença de repetições do 1º para o 2º momento

Observamos que 15 alunos (B,C,F,G,H,I,J,L,M,N,P,S,T,W,X) não registaram nenhuma diminuição no número de repetições em nenhum dos exercícios realizados, contrariamente ao que se sucedeu com os restantes 4 (quatro).

É possível verificar que a maior diminuição de desempenho foi com uma diferença de 24 (vinte e quatro) repetições, sendo esta no exercício do TRX no aluno “O”. Opostamente, foi no exercício dos saltos à corda onde se registou

uma diferença de 29 (vinte e nove) repetições no que respeito ao aumento de desempenho do aluno “N”.

Segundo as médias descritas neste gráfico, apenas um aluno se apresentou com uma média negativa, uma vez que o aluno “O” em 6 (seis) dos exercícios teve uma diminuição de desempenho em 5 (cinco) deles, aumentando o seu desempenho unicamente no exercício do Kettlebell. Todavia, como já foi referido anteriormente, este aluno apresentava-se numa fase complicada, atravessando problemas pessoais, sendo esta uma possível explicação para estes baixos resultados.

Assim, examinamos facilmente que todos os alunos à exceção do aluno “O” apresentaram uma média positiva, apesar de ainda assim existir em todos os exercícios alguém que apresentasse uma diminuição de desempenho.

Respetivamente à média de cada exercício, tanto a Bola Medicinal como a Plataforma de Equilíbrio e o Kettlebell se apresentaram com uma média igual de 4 (quatro) valores. A maior média foi a do exercício das Cordas com um resultado de 5 (cinco) valores. Com 3 (três) temos o exercício dos Burpees e, surpreendentemente a meu ver, em ultimo lugar o exercício do TRX com 2 (dois) valores. Este foi o resultado que mais admiração me trouxe uma vez que durante o Programa de Treino Funcional aplicado nas aulas de Educação Física este era um dos exercícios que a turma mais gostava de realizar, uma vez que era feito a pares.

Em baixo, o quadro foi realizado no Programa SPSS, onde são explicitas as variáveis como os pontos negativos, positivos e constantes do desempenho dos alunos em cada um dos exercícios, e as médias das evoluções e regressões dos mesmos.

Exercícios	Evolução dos alunos	N	Média
TRX	Diminuição de desempenho	2	10,75
	Aumento de desempenho	15	8,77
	Sem desenvolvimento	2	
Bola Medicinal	Diminuição de desempenho	1	5
	Aumento de desempenho	17	9,76
	Sem desenvolvimento	1	
Plataforma Equilíbrio	Diminuição de desempenho	1	3
	Aumento de desempenho	17	9,88
	Sem desenvolvimento	1	
Kettlebell	Diminuição de desempenho	2	3
	Aumento de desempenho	16	10.31
	Sem desenvolvimento	1	
Corda	Diminuição de desempenho	2	10,5
	Aumento de desempenho	17	9,94
	Sem desenvolvimento	0	
Burpees	Diminuição de desempenho	1	5
	Aumento de desempenho	17	9,76
	Sem desenvolvimento	1	

Quadro 4. Quadro realizado no Programa do SPSS

Neste quadro foi realizada a média entre os 3 (três) aspetos da evolução dos alunos, ou seja, a média entre os valores da “diminuição de desempenho, do “aumento do desempenho” e ainda do “sem desenvolvimento”. Aqui podemos verificar, uma vez mais, que a média da “diminuição de desempenho” do TRX é a maior, fazendo deste o exercício com piores desempenhos por parte dos alunos. Em contrapartida, o exercício do Kettlebell foi aquele que apresentou uma média mais alta no “desenvolvimento positivo”.

Este quadro mostra-nos várias variáveis relativas às diferenças existentes entre o numero de repetições do 1º para o 2º momento de avaliação.

4.3.1.5.5 – Conclusões do Estudo

Após serem comparados os dois momentos de avaliação da turma e após uma análise detalhada, podemos verificar que, de uma forma geral, a implementação do Programa de Treino Funcional surtiu efeitos na Aptidão Física dos alunos, uma vez que os resultados obtidos no 2º momento de avaliação foram bastante superiores aos resultados atingidos no 1º momento na maioria dos exercícios.

Na maioria destes, a quantidade de alunos que obteve um desempenho positivo é bastante superior à quantidade de alunos que obteve um desempenho negativo ou sem nenhuma evolução.

O exercício onde os alunos apresentaram uma maior média no aumento de desempenho foi no exercício do Kettlebell, sendo que o exercício onde os alunos apresentaram uma média com menor desempenho foi no TRX.

Foram nos exercícios da bola medicinal, da plataforma de equilíbrio, dos saltos à corda e dos Burpees que existiu um maior número de alunos a apresentarem um desempenho positivo.

Assim, podemos concluir que o Programa de Treino Funcional implementado nas aulas de Educação Física, durante 7 (sete) semanas surtiu um efeito positivo na evolução da Aptidão Física dos alunos de uma turma do 8º ano que constituíram a amostra deste estudo.

4.3.1.5.6 – Referências Bibliográficas do Estudo

LIVROS, CATÁLOGOS, REVISTAS, RELATÓRIOS E DISSERTAÇÕES:

- **BOYLE**, M. (2004). Functional Training for Sports. EUA: Human Kinetics
- **GAMBETTA**, V. (2007). Athletic development: the art & science of functional Path. MomentumMedia
- **GARGANTA**, R. (2014). Manuscrito.
- **GARGANTA**, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da Atividade física/Exercício física, com base nas “Novas” perspectivas do Treino Funcional. Em R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós, Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física (pp.125-158). Porto: Editora FADEUP.
- **MOREIRA**, S. (2006). As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo. Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança.

CONTEÚDOS DA INTERNET

- American College of Sports Medicine. Disponível em http://www.natap.org/2011/newsUpdates/Circulation-2007-ACSM_AHA%20Recommendations-1081-93.pdf. Acesso em 23/09/2017
- Chek, P. (11 de Setembro de 2015). PPS Success. Obtido de <http://www.ppssuccess.com/FoodforThought/ArticlesbyPaul/ArticlesbyPaulChekDetailPage/tabid/496/smId/2144/ArticleID/42/reftab/104/Default.aspx>. Acesso em 8/08/2017
- Steve Nash Quotes: Disponível em <https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/s/stevenash544782.html>. Acesso em: 1/6/2017

5 - Conclusões

Ao concluir mais um capítulo da minha vida, recordo toda esta experiência com grande felicidade e satisfação pessoal. Nada me surpreendeu mais este ano do que o Estágio Profissional, uma vez que afirmo, com toda a certeza, de que foi uma das melhores experiências da minha vida, dando-me muito mais do que eu algum dia pude imaginar. Hoje, contrariamente ao meu início, levo a minha bagagem repleta de aprendizagens, trabalho, conhecimento, mas acima de tudo um enorme contentamento com tudo aquilo que aprendi com os meus professores, mas também com os meus alunos, pois sem dúvida que foram estes os principais responsáveis por todos os meus sentimentos positivos, e por toda esta minha certeza de que é este o meu destino.

Depois desta experiência, fiquei ciente de que a qualidade de um profissional está ao alcance de qualquer um, basta possuímos as pessoas certas ao nosso lado para nos indicarem o melhor caminho a percorrer. Por esse motivo, o trabalho de equipa, a cooperação e a ajuda são e foram, para mim, aspetos cruciais para o culminar desta minha caminhada.

Este Estágio, para além de todo o conhecimento teórico e prático, deu-me ainda algo que vou reter para sempre, que foi o facto de colocar sempre o interesse e o bem-estar dos alunos em primeiro lugar, uma vez que era por eles que eu ali estava. Confesso que nunca imaginei ganhar um carinho e uma ligação tão forte com os alunos como aconteceu, e por isso referir tantas vezes este tipo de sentimentos pela turma.

Desta forma, é necessário continuar a aprender e a trabalhar para que mais momentos destes se proporcionem na minha vida. Investigar, refletir, ser capaz de me adaptar a tudo o que me rodeia e me envolve, aprender com aqueles que têm algo para me ensinar e absorver tudo o que é de positivo, é tudo aquilo que desejo fazer de hoje em diante.

Para mim, nada melhor classifica esta minha caminhada como o título atribuído a este meu Relatório de Estágio, “Da superação de obstáculos à superação de expectativas”. De facto, nesta caminhada deparei-me com vários obstáculos, tive a oportunidade de compreender muitas das minhas fraquezas que, felizmente com o tempo fui melhorando sentindo no final deste Estágio que

todas as minhas expectativas iniciais foram superadas.

Deste modo, não existe sensação mais pura do que terminar esta etapa com a consciência de que fiz o melhor que podia e sabia, e com a certeza de que me tornei uma melhor pessoa, mas acima de tudo uma melhor professora, com uma enorme vontade de continuar.

Espero, de coração, ter deixado a minha marca a todas as pessoas com quem convivi durante este ano letivo, assim como todos eles deixaram a sua marca em mim.

Obrigada a todos os professores, aos alunos, à escola enquanto instituição que tão bem me recebeu, e a todos os que contribuíram para a minha evolução.

6 – Referências Bibliográficas

LIVROS, CATÁLOGOS, REVISTAS, RELATÓRIOS E DISSERTAÇÕES:

- **ALARCÃO**, Isabel. Ser professor reflexivo. In: ALARCÃO, Isabel (org.). Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão. Porto: Porto Editora, 1996, p.171-189.
- **ARENDS**, R. I. (1995a). Avaliação. In R. I. Arends (Ed.), Aprender a Ensinar. Alfragide: McGRAW-HILL de Portugal.
- **BENTO**, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- **BOYLE**, M. (2004). Functional Training for Sports. EUA: Human Kinetics
- **COUTINHO**, M. (1994). “O papel do diretor de turma na escola actual”. Porto: Porto Editora.
- **FÜHR**, Regina Candida (2017) A Construção Coletiva na Escola Como Espaço de Formação. Appris Editora e Livraria Eireli. Brasil
- **GAMBETTA**, V. (2007). Athletic development: the art & science of functional Path. MomentumMedia
- **GARCIA**, C. M. (1992). A formação de professores: Novas perspetivas baseadas na investigação sobre o pensamento do professor. In A. Nóvoa (Ed.), Os professores e a sua formação. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- **GARCIA**, C. M. (1999). Formação de Professores: Para uma Mudança Educativa. Porto: Porto Editora.

- **GARGANTA**, R. (2014). Manuscrito.

- **GARGANTA**, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da Atividade física/Exercício físico, com base nas “Novas” perspectivas do Treino Funcional. Em R. Rolim, P. Batista, & P. Queirós, Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física (pp.125-158). Porto: Editora FADEUP.

- **GRAÇA**, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1-(1), (pp.104-113).

- **JANUARIO**, Gilberto (2008) O Estágio Supervisionado e suas contribuições para a prática pedagógica do professor. SEMINÁRIO DE HISTÓRIA E INVESTIGAÇÕES DE/EM AULAS DE MATEMÁTICA. Campinas, Porto;

- **LIMA**, J. (2008). *Em busca da boa escola: Instituições eficazes e sucesso educativo*. Leão (pp. 7-56). Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.

- **MATOS**, Z. (2014). Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Porto: FADEUP.

- **MESQUITA**, I. (2000). Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

- **MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO** (2008). Decreto-lei n.º 75/2008 de 22 de abril. *Diário Da República*, 1ª série, n.º 79.

- **MOREIRA**, S. (2006). As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo. Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança.

- **RINK**, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. Journal of Teaching in Physical Education, 20(2), (pp. 139-149).

- **RINK**, J. (2014). Teaching physical education for learning (7th ed ed.). NeW York: McGraw Hill.

- **ROLDÃO**, M. C. (1995). O diretor de turma e a gestão curricular. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional. Sá, V. (1996). O diretor de turma na escola portuguesa: da grandiloquência dos discursos ao vazio de poderes. Revista Portuguesa de Educação, 9 (1), 139-162

- **ROSADO**, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto (pp. 69-130). Lisboa: FMH.

- **SIEDENTOP**, Daryl (1998). “Aprender a enseñar la Educación Física”. 1ª Edição, INDE Publicaciones.

CONTEÚDOS DA INTERNET:

- A importância do planejamento escolar. Disponível em <http://webartigos.com/artigos/a-importancia-do-planejamento-escolar/139262> . acesso em 23/09/2017
- American College of Sports Medicine. Disponível em http://www.natap.org/2011/newsUpdates/Circulation-2007-ACSM_AHA%20Recommendations-1081-93.pdf. Acesso em 23/09/2017
- Assunção, L. & Pinheiro, V. (2009). A Observação no Contexto Desportivo – Sistema de Observação do Tempo de Aula (Treino) – ATA. Consult. 02 de Novembro de 2010, disponível em <http://www.academia-de-talentos.com/aobservacao-no-contexto-desportivo>. Acesso em 16/08/2017
- Chek, P. (11 de Setembro de 2015). PPS Success. Obtido de <http://www.ppssuccess.com/FoodforThought/ArticlesbyPaul/ArticlesbyPaulChekDetailPage/tabid/496/smId/2144/ArticleID/42/reftab/104/Default.aspx>. Acesso em 8/08/2017
- Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. Disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/2013-2/02.pdf. Acesso em 23/09/2017
- Steve Nash Quotes: Disponível em <https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/s/stevenash544782.html>. Acesso em: 1/6/2017

Anexos

Anexo I – Cartaz do Torneio de Ténis de Mesa



Anexo II – Cartaz da Atividade “Torneio de Primavera”



Anexo III – Plano de Aula

Plano de Aula				
Professor: Sara Sousa		Ano/Turma: 8G	Nº alunos: 21	Material: 1 reuter, 1 mini-trampolim, 15 colchões, 21 raquetes, 11 bolas de ténis de mesa, sinalizadores.
Aula: 57 e 58	Sessão: Ginástica – 3 de 9 ; Ténis de mesa – 1 de 5	Data: 23/02/2017	Hora: 10h05	
UT/UD: Introdução e Exercitação dos conteúdos de Ginástica; Introdução dos conteúdos de Ténis de Mesa		Duração: 90’	Tempo útil: 75’	
Função Didática: Ginástica e Ténis de Mesa				
Objetivos da aula:	HM	Alunos são capazes de realizar a sequência dos elementos de ginástica de forma progressiva. Alunos são capazes de realizar a chamada dos saltos (ao eixo e trampolim) de forma correta. Alunos sabem diferenciar o batimento de esquerda e de direita, utilizando ambos durante as diferentes circunstâncias de jogo, sempre que necessário.		
	CF	Desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos através de um programa de treino funcional.		
	CD	Aluna executa e cumpre com as regras da modalidade. Ajuda os colegas na execução dos exercícios.		
	CPS	Aluno colabora com o professor e os colegas na arrumação do material.		

		Situação de Aprendizagem <i>Organização didático metodológica</i>	Componentes Críticas
Inicial	10 minutos	<u>1 – Jogo da Cobra – 15</u> Um único aluno é destacado, inicialmente, como caçador. À medida que o caçador vai apanhando os seus colegas, estes juntam-se ao caçador, dando-lhe a mão, ajudando-o a apanhar os restantes alunos.	Cooperação, competição, fair-play, ativação geral
Fundamental	70 minutos	<u>2 – Circuito de Ginástica: - 30 minutos</u> Turma dividida em 3 grupos de 7 elementos. Cada grupo é distribuído pelas 3 estações distintas. Estação 1: sequência de solo – rolamento à frente, avião, salto de meia volta, rolamento atrás, salto de meia volta, roda. Estação 2: salto no mini-trampolim (inicialmente os alunos realizam o salto em extensão no reuter. Posteriormente realizam o salto no mini-trampolim). Estação 2: salto ao eixo (cavalo) – inicialmente os alunos saltam ao eixo passando por cima das costas do colega. Cada grupo permanecerá em cada estação durante 10 minutos, depois disso os grupos trocam de estação.	<u>2 – Circuito de Ginástica:</u> <u>Estação 1:</u> rolamento à frente: aluno deve ter os joelhos fletidos, mãos bem apoiadas no solo, afastadas à largura dos ombros. Queixo encostado ao peito. Flexão dos membros superiores e impulsão dos membros inferiores no momento da rotação. No momento da rotação os joelhos devem estar juntos ao peito (bolinha) e só “abrir” a posição no final da rotação, fazendo força nos membros inferiores para subir à posição vertical. Rolamento à retaguarda: posição de cócoras, cabeça fletida de forma a que o queixo encoste no peito. Palmas das mãos para cima junto às orelhas, repulsão dos membros superiores. Roda: posição de afundo. Colocar as mãos corretamente e alternadamente em relação aos membros inferiores. Iniciação à roda deve ser feita de frente. Impulsionar uma perna e simultaneamente realizar o balanço com a outra. Pernas na vertical.

	<u>3 - Programa de treino funcional – 15 minutos</u> Os alunos realizam um circuito do Treino funcional de 8 estações, onde devem realizar o máximo de repetições em 45 segundos, descansando 30 segundos até a próxima estação. 1 – flexões de braços 2 – burpees 3 – equilíbrio - avião 4 – skipping e para 5 – TRX humano 6 – salto ao pé coxinho, toca no chão e palma 7 – prancha com palmas 8 – agachamento <u>4 – Ténis de Mesa: tiro ao alvo – 10 minutos</u> Turma dividida em grupos de 3 elementos, distribuídos pelas mesas. Um aluno com a raquete de um lado da mesa, outro aluno com bola do lado oposto (terceiro aluno em espera – apanha bolas). O aluno com a bola lança-a para o colega à sua frente de forma a que este realiza 5 batimentos de direita e 5 batimentos de esquerda logo em seguida, devolvendo a bola ao colega. Após os 10 batimentos (5 de esquerda 5 de direita) os alunos trocam de funções. <u>5 – jogo 2x2: ténis de mesa – 10 minutos</u> Turma dividida em grupos de 3 elementos distribuídos pelas mesas. Alunos realizam jogo de 2x2 (terceiro aluno faz a contagem dos pontos). Após 11 pontos o aluno que perde o jogo troca de funções com o aluno que estava de fora.	Avião: movimento iniciado a partir da posição vertical. O membro inferior de apoio deve estar em completa extensão. O tronco deve inclinar-se ligeiramente para a frente e os membros superiores devem estar estendidos e paralelos ao solo, com o olhar dirigido para a frente. Salto de meia volta: iniciar o salto com os dois pés no solo, no momento da rotação os braços devem estar estendidos em cima da cabeça. <u>Estação 2</u> - Salto no mini-trampolim: corpo deve estar em tonicidade, corpo eleva-se na vertical, membros inferiores unidos e em extensão, membros superiores elevados, olhar em frente. <u>Estação 3</u> - Salto ao eixo: corrida de velocidade progressiva, coordenação dos membros superiores nas fases de pré-chamada, impulsão dos membros inferiores na chamada, apoio e repulsão dos membros superiores, afastamento dos membros inferiores no momento em que as mãos saem das costas do colega, membros superiores e inferiores em completa extensão durante o salto. <u>3 - Programa e treino funcional:</u> Exercício 1: posição de prancha, flexão de braços. Corpo na horizontal; Exercício 2: burpees. Posição de prancha, subir o tronco e realizar abertura de braços e pernas ao lado; Exercício 3: alunos elevam uma das pernas mantendo-se em posição de avião. Braços ao lado do tronco estendidos, pernas esticadas. Exercício 4: alunos realizam skippings e ao sinal do professor param num só pé. Exercício 5: alunos colocam-se dois a dois de mãos dadas e devem realizar o máximo de repetições. Exercício 6: alunos devem saltar ao pé coxinho durante ao apito do professor devem tocar no chão e bater uma palma acima da cabeça, voltando a realizar o exercício com o pé apostado. Exercício 7: alunos dois a dois, frente a frente em posição de prancha, devem bater uma palma no colega da frente. Exercício 8: alunos realizam agachamentos, onde os joelhos não devem passar a ponta dos pés. <u>4 - Tiro ao alvo:</u> - Pega da raquete: clássica – raquete empunhada de forma a se parecer com um aperto de mãos, com o indicador pousado numa das borrachas. - Batimento de direita: antebraço e braço forma angulo de 90º, deslocar o antebraço e o braço para a frente, raquete numa posição adiantada em relação ao corpo. - Batimento de esquerda: antebraço e braço formam angulo de 90º, movimentar o antebraço para trás e para a frente.
--	--	---

			<u>5 – Jogo 2x2:</u> - Batimento de direita: antebraço e braço forma angulo de 90º, deslocar o antebraço e o braço para a frente, raquete numa posição adiantada em relação ao corpo. - Batimento de esquerda: antebraço e braço formam angulo de 90º, movimentar o antebraço para trás e para a frente.
Final	10 minutos	Conversa com os alunos, contagem do material utilizado e arrumação do mesmo.	

Anexo IV – Tabela realizada no Programa SPSS

Postos		N	Posto Médio	Soma de Postos
TRX_2 - TRX_1	Postos Negativos	2 ^a	10,75	21,50
	Postos Positivos	15 ^b	8,77	131,50
	Empates	2 ^c		
	Total	19		
BM_2 - BM_1	Postos Negativos	1 ^d	5,00	5,00
	Postos Positivos	17 ^e	9,76	166,00
	Empates	1 ^f		
	Total	19		
Equil_2 - Equil_1	Postos Negativos	1 ^g	3,00	3,00
	Postos Positivos	17 ^h	9,88	168,00
	Empates	1 ⁱ		
	Total	19		
Kettlebell_2 - Kettlebell_1	Postos Negativos	2 ^j	3,00	6,00
	Postos Positivos	16 ^k	10,31	165,00
	Empates	1 ^l		
	Total	19		
Corda_2 - Corda_1	Postos Negativos	2 ^m	10,50	21,00
	Postos Positivos	17 ⁿ	9,94	169,00
	Empates	0 ^o		
	Total	19		
Burpees_2 - Burpees_1	Postos Negativos	1 ^p	5,00	5,00
	Postos Positivos	17 ^q	9,76	166,00
	Empates	1 ^r		
	Total	19		

ANEXO V – UNIDADE DIDÁTICA

LANÇAMENTO DO PESO	Data	5/1	19/1	26/1	9/2
	Número de aula	1	2	3	4
	Tempo	45	45	45	45
	Espaço				
<u>Conteúdos</u>					
HABILIDADES MOTORAS Técnica (pega, lançamento de frente, lançamento de lado, lançamento de costas, deslize , lançamento completo)	Pega do engenho	I/E	E	C	Avaliação Sumativa
	Lançamento de frente	I/E	E	C	
	Lançamento de lado		I/E	C	
	Lançamento de costas		I/E	C	
	Deslize		I/E	C	
	Lançamento completo		I/E	C	
	CONCEITOS PSICOSSOCIAIS	Empenho	Conteúdos presentes em todas as aulas		
Respeito					
Cooperação/fair-play					

CULTURA DESPORTIVA	Regras	Conteúdos presentes em todas as aulas
	Sinais de Arbitragem	
	História da Modalidade	

CONDIÇÃO FÍSICA	Condicionais	✓ Força ✓ Resistência ✓ Flexibilidade ✓ Velocidade	Conteúdos presentes em todas as aulas
--------------------	--------------	---	---------------------------------------

LEGENDAS	
I	Instrução
E	Exercitação
C	Consolidação

