



“O Momento Reflexivo do Ensino”

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de estágio 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 da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei no 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei no 43/2007 de 22 de Fevereiro)

Orientadora: Professora Doutora Zélia Matos

José Miguel Teixeira Fernandes
Porto, setembro de 2019

Ficha de catalogação

Fernandes, J. (2019). O Momento Reflexivo do Ensino. Porto: J. Fernandes
Relatório de Estágio Profissional para obtenção de grau de Mestre de Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de
Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Estágio Profissional; Educação Física; Processo Ensino-
Aprendizagem;

Agradecimentos

Muitos foram os intervenientes que contribuíram de forma direta ou indireta, para que fosse possível cumprir todos os meus objetivos, quer no estágio profissional, quer na redação deste relatório, quer enquanto professor de educação física, quer enquanto pessoa. Tenho de agradecer a várias pessoas, embora este texto seja pequeno para enumerar todos os intervenientes.

À Professora Doutora Zélia Matos, um agradecimento especial pela orientação ao longo de todo este ano e da elaboração deste documento, por todas as partilhas e ensinamentos em cada reunião, que fizeram de mim uma pessoa mais culta e rica. Um agradecimento também que na parte final me deu uma força extra para concluir de forma correta.

À Professora Manuela Machado, um profundo agradecimento por toda a paciência, orientação, dedicação e acima de tudo pelo suporte, que me permitiu que este ano corresse da melhor maneira possível, transmitindo-me todos os seus conhecimentos e experiência, que fizeram de mim um melhor profissional e ajudou a ultrapassar todas as barreiras e a crescer.

Aos meus colegas de núcleo de estágio, Daniela Pereira e Rui Costa, em sincero obrigado, por todos os momentos de partilha, por sermos verdadeiros suportes uns dos outros, por nunca me deixarem desanimar ou baixar a cabeça, tornaram este ano muito mais “fácil”, a eles um profundo agradecimento.

A um pilar na minha vida, Ana Pinto, por estar sempre ao meu lado para tudo o que fosse necessário, sempre me fazer sentir melhor comigo mesmo e sempre me a incentivar a continuar nesta jornada com um sorriso na cara, a ela um honesto obrigado.

Aos professores Miguel Pinto e Luísa Pinto, por me ajudarem nas etapas difíceis e me facultarem com o que fosse necessário, pela ajuda na elaboração de documentos ao longo do ano, a eles um sincero obrigado.

À minha família que sem o suporte desta nada seria possível, por me apoiarem em todo o percurso profissional. Obrigado por estarem sempre presentes e por me consolarem nos momentos difíceis.

A eles, um enorme e profundo agradecimento!

Índice Geral

Agradecimentos.....	Erro! Marcador não definido.
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Lista de Abreviaturas	XIII
1.Introdução	- 3 -
2. Enquadramento Pessoal.....	- 7 -
2.1 Expectativas em relação ao Estágio Profissional	- 11 -
2.2 Entendimento do Estágio Profissional	- 13 -
3. Enquadramento Institucional	- 15 -
3.1 Escola como Instituição.....	- 17 -
3.2 Escola Onde Estou a Estagiar	- 17 -
3.3 A Minha Turma.....	- 19 -
3.3.1 Introdução	- 19 -
3.3.2 Aplicação.....	- 20 -
3.3.3 Resultados	- 20 -
3.3.4 Discussão dos resultados	- 22 -
3.3.5 Conclusão	- 24 -
3.4 Legitimação da Educação Física.....	- 24 -
4. Prática Profissional	- 27 -
4.1 Organização do processo Ensino – Aprendizagem	- 30 -
4.1.1 Conceção	- 30 -
4.1.2 Planeamento	- 32 -
4.1.2.1 Planeamento anual.....	- 35 -
4.1.2.2 Planeamento da Unidade Temática	- 38 -
4.1.2.3 Plano de aula	- 41 -

4.1.3 Modelos de ensino.....	- 43 -
4.1.3.1 Modelo de Instrução Direta (MID)	- 46 -
4.1.4 Gestão da aula	- 48 -
4.1.4.1 Gestão do tempo de aula.....	- 48 -
4.1.4.2 Instrução	- 51 -
4.1.4.3 Avaliação.....	- 54 -
4.1.5 Observação das aulas do núcleo de estágio	- 56 -
4.2 Relação com a escola e a comunidade	- 58 -
4.2.1 Dia do desporto escolar	- 59 -
4.2.2 Corta-mato escolar	- 60 -
4.2.3 Desporto Escolar	- 62 -
4.2.4 “Open Day” (Dia 08 de junho de 2019).....	- 63 -
4.2.5 Reuniões	- 65 -
5. Conclusão	- 69 -
6. Bibliografia.....	- 73 -
Anexos.....	XV

Índice de Figuras

Figura 1 - Saúde dos alunos.....	- 21 -
Figura 2 - Média de horas que os alunos passam sentados por dia.....	- 22 -
Figura 3 - Mapa de distribuição de matérias.....	- 36 -
Figura 4 - Plano anual do 1º Período.....	- 37 -
Figura 5 - Unidades letivas previstas e lecionadas.....	- 37 -

Resumo

O presente documento surge no término do Estágio profissional, unidade curricular inserida no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, O Estágio Profissional decorreu numa escola de Santo Tirso, num núcleo de estágio constituído por 3 pessoas. Tem também um duplo fundamento: relatar na primeira pessoa todo o processo de estágio profissional do curso de formação de professores e igualmente, assumir-se como a última etapa, a última ferramenta geradora de aprendizagens para o autor, futuro professor de Educação Física. O presente relatório divide-se em quatro partes: numa primeira parte será realizada a apresentação dos principais aspetos do documento, uma segunda parte dedicada ao enquadramento biográfico, as várias expectativas acerca do estágio profissional e atuação do estudante estagiário, sendo um elemento altamente preponderante da toda a experiência. Na terceira parte do documento é relativa a todas as experiências práticas vividas no contexto de atuação, nomeadamente tudo o que se relaciona com a condução do processo ensino-aprendizagem (conceção, planeamento, realização e avaliação) bem como todas as atividades desenvolvidas fora da componente letiva e que contribuíram para a formação enquanto docente. Por último, serão feitas algumas considerações finais sobre experiências vividas, pontos positivos e pontos menos positivos, que ajudaram na construção e desenvolvimento da identidade própria enquanto docente.

Palavras-chave: Estágio Profissional; Educação Física; Processo Ensino-Aprendizagem.

Abstract

The following report appears on the ending of the Profession Practicum, who is inserted on the 2nd Cycle of The Physical Education Teaching Program, at the Basic and Secondary school levels, of The Faculty of Sport of University of Porto. The Profession Practicum took place in a school located on Santo Tirso, on a group constituted by 3 student-teachers. It has two purposes: Report in the first person the entire student teacher process of the teacher training course and also Assume as the last stage, the last learning tool for the author, future teacher of Physical Education. The practicum report will be divided in 4 major parts: the first one entails the display of the introduction of the document main aspects. The second part directed to the characterization of the professional student teaching, the various expectations about the student teacher process as well as his playing role, Being a highly preponderant element of the entire experience. The third part is about all the practical experiences lived in the acting context, including all that relates to the conduction of the teaching-learning process (conceptualization, planning, accomplishment and evaluation) as well as all the activities that were developed aside the mandatory curriculum that contributed to the development as future teacher. And for last, will be some of the final considerations about the experiences that I've been through, the positive and negative themes, that helped on my professional development and construction of my identity as a teacher.

Keywords: Student Teaching; Physical Education; Teaching-Learning Process;

Lista de Abreviaturas

EBSDD – Escola Básica e Secundária D. Dinis

EE - Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GCST – Ginásio Clube de Santo Tirso

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professora Cooperante

PO – Professora Orientadora

PEA – Processo Ensino-Aprendizagem

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UC - Unidade Curricular

UT – Unidade Temática

1.Introdução

1.Introdução

O presente relatório pretende relatar a minha experiência neste último ano, ou seja, o meu percurso no Estágio Profissional (EP). Este é o meu documento final e formal e o último momento de aprendizagem para terminar a minha formação inicial no 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Aqui pretendo transmitir todas as minhas experiências durante a Prática de Ensino Supervisionada (PES) e demonstrar também de como consegui dar resposta a todas as situações neste decurso. Mais uma vez marcado por parte de um processo reflexivo e que demonstra a constante necessidade de análise sobre o que foi vivido e refletido, que basicamente me construíram profissionalmente como Professor de Educação Física. Através desta parte reflexiva pretendo demonstrar como correu o meu último ano, a nível de vivências, frustrações, dificuldades e exigências para uma futura integração no mundo profissional da docência transparecendo assim as principais aprendizagens adquiridas ao longo do EP.

Através da PES e da ligação com o Núcleo de Estágio (NE), foi necessário recolher e convocar os conhecimentos obtidos na formação inicial, para que, pudéssemos dar resposta a determinados problemas levantados neste sistema de ensino supervisionado. Procurando assim o desenvolvimento profissional em várias áreas e domínios do profissional de docência.

Assim, a Unidade Curricular (UC) Estágio Profissional é composta pela PES e por este respetivo documento que relata o desenvolvimento desta, o relatório de estágio profissional. Esta UC integra o 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este documento está dividido em 5 grandes capítulos.

Uma primeira parte, onde está presente e é elaborado um enquadramento biográfico em que, são salientados por mim e sobre mim os aspetos que considero relevantes para o restante desenvolvimento deste relatório de estágio,

nomeadamente, gosto pela prática desportiva e pela transmissão de valores para uma vida saudável e estável entre outros.

De seguida, pretendo perspetivar quais serão as minhas expectativas sobre este ano que decorreu bem como o que era entendido por mim acerca do EP antes de este começar. E também alguns dos argumentos que justificam o facto de a EF fazer parte integrante do currículo, ou seja, alguns argumentos que legitimam a EF.

Na terceira parte, pretendo descrever um pouco o ambiente em que estive inserido, o local que me acolheu enquanto Estudante Estagiário (EE), ou seja, o espaço macro e micro onde tive a possibilidade de atuar, bem como uma breve caracterização da turma que me foi atribuída neste percurso.

Na quarta parte, está presente a grande fração deste documento, que se reporta a todo o processo de reflexão sobre este meu último ano letivo, ou seja, uma ação reflexiva sobre a minha prática de ensino supervisionada. Aqui pretendo expor tudo o que foi realizado, planeado, antes do ensino e o que posteriormente foi avaliado ao longo do ano, espelhando as minhas dificuldades, sucessos e frustrações e de certa forma de como os consegui ultrapassar. Claramente que esta parte está dividida em três grandes áreas que compõem a PES:

- Área 1: Organização e gestão do ensino e da aprendizagem, uma área destinada à conceção, planificação, realização e avaliação do ensino.
- Área 2: Participação na escola e relações com a comunidade, área onde se evidenciam as atividades não letivas desenvolvidas ao longo do ano letivo e que procuram um contributo para a integração na comunidade escolar.
- Área 3: Desenvolvimento profissional, área que se reporta à construção do ex-profissional, nomeadamente na criação de uma identidade profissional, aberta à inovação e com capacidade de integração num grupo social carregado de especificidade como é o caso de um corpo docente.

A última parte deste relatório remete as considerações finais e um pequeno balanço de tudo o que foi experienciado por mim neste último ano letivo.

Com este documento pretendo transparecer ao leito tudo o que foi vivenciado por mim, bem como as minhas experiências ao longo do que sempre adorei, a profissão de Docente de Educação Física.

2. Enquadramento Pessoal

2. Enquadramento Pessoal

Para dar ênfase ao meu percurso traçado até à finalização do Estágio Profissional (EP) em ensino de Educação Física (EF), e para melhor enquadrar o futuro próximo, que desejo cheio de esperança e sorridente, é importante conhecer um pouco de mim, o percurso de vida que me trouxe até ao processo complexo que é o EP. Desde como é o processo profissionalizante que ainda não sou professor, mas sim estudante, estudante no fim de uma etapa que é apenas a parte final da formação inicial, etapa em que desempenho funções de professor, mais concretamente de EF.

Nascido em 1996, se tivesse de reduzir a dois aspetos algumas das características relevantes da minha personalidade, elas seriam:

- O gosto pela prática desportiva, diversificada;
- A preocupação com o que é correto, ou seja, com o que podemos chamar o sentido moral e ético da vida.

Daí um desejo muito claro de querer transmitir aos outros, o que foi dito acima. Hoje sei que tenho em mim uma consciência ambiental, em que o outro, sejam pessoas ou natureza, têm de entrar na equação do que podemos considerar uma vida boa no sentido que os gregos lhe atribuíam, uma educação com ideais de harmonia e da multilateralidade.

Logo, a melhor forma desta transmissão de valores é através da interação direta com os intervenientes do futuro do país, e a forma mais direta desta intervenção será mesmo a de professor. Segundo Vasileva et al, a competência de um professor, mais concretamente de Educação Física, é vista na experiência e no seu pensamento. Com efeito, estas duas áreas são, por isso, fundamentais para que participem ativamente nas relações entre pessoas e principalmente que transmita os valores, as normas de sociedade e conhecimento de gerações em gerações (Vasileva, Fahrutdinova, Fahrutdinov, & Diuanova, 2017). Neste sentido, a melhor forma de transmitir valores através do Desporto, que tem inúmeras características inerentes, tais como a socialização, o cumprimento de regras, a transcendência, a cooperação, exemplos concretos de um cidadão independente e bem assente na sociedade. Segundo Navarro-Patón et al, os

professores constituem um papel fundamental para a formação pessoal, no sentido da transmissão de valores associados à educação física, e no processo educativo, e por consequência, os alunos irão ficar mais motivados para os diversos fatores, como a aderência à prática desportiva extracurricular e um maior envolvimento no desporto (Navarro-Patón, Fernández, & Nemiña, 2016).

Sendo este o principal objetivo, de transmitir os valores aos alunos, de educá-los para se tornarem melhores seres humanos, fico grato por ter tido sempre o apoio necessário para poder seguir aquilo que me movia nos tempos mais difíceis, aquela motivação de que um dia poderia partilhar as minhas experiências e os meus valores com os jovens do futuro.

Deste modo, desde cedo que pratico desporto, desde os meus 6 anos de idade, mesmo sendo de modo inconsciente, sei que foi fundamental para a formação da pessoa empenhada que sou, com os valores desportivos presentes e sempre com vontade de me auto superar, primeiro porque sempre me tentei manter ativo e com um estilo de vida saudável, isto porque o desporto traz uma maior probabilidade de sucesso académico. Outro dos fatores que me moveu para o mundo do desporto foi a socialização, porque sempre fui tímido, e então, o desporto tornou-me mais independente. Tão independente que acabei por me tornar treinador, procurando sempre a formação necessária para a conquista deste título de profissional de desporto. Não só com o propósito de conseguir transmitir o meu conhecimento acerca de um desporto, mas também para transmitir os meus diferentes valores como a superação, a disciplina, a transcendência e o respeito pelos outros, para todos os jovens que passem pelo meu percurso.

Tudo tem uma certa relevância para o futuro, porque, neste momento, somos as pessoas que estamos mais perto de vir a ensinar jovens com uma idade mais parecida com a nossa, ou seja, nós melhor que os restantes intervenientes, entendemos melhor o pensamento dos jovens, com isto quero dizer, que penso que me enquadro com a média dos jovens de hoje em dia, e que muitos dos problemas que eles têm eu também tinha. Para tal, pretendo levar os jovens a fazer as melhores escolhas de vida, para que possam seguir

aquilo que pretendem, aquilo que realmente gostam, para que no futuro não se arrependam das escolhas que tomaram.

Em suma, penso que, os fatores resumidos e explicitados, foram os principais que me trouxeram até aqui, e é fundamental para o desenvolver deste relatório, o facto de me conhecerem um pouco como pessoa, para perceberem as escolhas que tomei em relação aos problemas que tive e as formas como os solucionei.

2.1 EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO PROFISSIONAL

Depois de tudo o que foi referido, penso que o contexto real, ou seja, o facto de estar em contacto direto com uma turma, será um pouco diferente, porque, em primeiro lugar, terei de me adaptar a um novo ambiente, o que não será de todo fácil, e em segundo lugar, porque terei de cumprir com todas as burocracias da escola e do ministério. Mas para tal, haverá uma professora supervisora (Professora Cooperante) que me ajudará nos problemas e nas situações que tiver maior dificuldade, ou seja, será sempre um ensino tutelado, por parte da PC no sentido da parte mais prática, do saber da profissão e depois por parte da PO que transmite um saber académico. Algo que tudo em conjunto, e como (Queirós, 2014) refere, não devemos olhar para os professores que estamos a formar de um modo como pessoas passivas, vazias, sem experiência, mas sim de uma forma como indivíduos que estão a crescer, e consequentemente alguém ativo e com experiência e individualidade própria.

De qualquer modo, terei de ser eu próprio a lecionar as aulas, realizar o plano anual, que penso que será uma das tarefas mais exigentes, visto que temos de analisar os espaços que teremos durante o ano letivo, analisar as distribuições de matérias por período e, por fim, ver quais os dias em que lecionamos aulas, bem como as pausas escolares, feriados e férias. Além disso, tenho também de elaborar Unidades Temáticas (UT), devidamente justificadas, e realizar os planos de aula, também devidamente justificados, para que desta forma, os alunos tirem o maior proveito possível das aulas que lecionarei. A

acrescentar a este facto, penso que estar envolvido com o desporto escolar será fundamental para me poder integrar melhor na comunidade da escola e perceber quais os alunos que são mais motivados para o desporto. Por outro lado, ficarei a perceber qual o desporto que mais os cativa, e assim incentivá-los a praticá-lo.

Desta forma, ao longo das aulas que irei planificar, algo que considero bastante importante e que pretendo incutir aos jovens estudantes, serão os hábitos de vida saudáveis e quais as vantagens que o desporto poderá trazer aos jovens, de como a prática de desporto poderá melhorar o rendimento escolar, e de como será mais fácil para se concentrarem nas aulas como já foi referido. Há uma maior probabilidade de as pessoas que não praticam desporto ganharem mais peso ao longo do tempo, do que as pessoas que tem um maior dispêndio energético diário (Pate, 1995) e, como consequência terão uma vida mais saudável com menor risco de doenças cardiovasculares, por exemplo.

Algo que também é alvo de destaque é o contacto direto com os alunos, ou seja, perceber a personalidade dos alunos, saber como interagir com eles, cativá-los para a prática desportiva regular, adotarem um estilo de vida saudável. Para isso tenho de evocar todo o conhecimento que tenho, ou seja, para resolver certos problemas, tenho de procurar o conhecimento acerca de todos os fatores, desde os desportos em si até à interação com os alunos. Porque segundo, (Batista, Almeida, & Leandro, 2013) quando a relação com os alunos é positiva, a probabilidade de aprender é aumentada.

De facto, a Educação Física (EF) aborda o movimento do corpo e, então, vai ser isso que vou pretender nas aulas, que todos os alunos descubram novos movimentos e que gostem de realizar atividade física, mas, fundamentalmente, que percebam o sentido de transcendência, de autossuperação, que lhes irá ser útil no resto da vida, em todos os sentidos, quando quiserem entrar na faculdade, quando forem procurar emprego, ou seja, nos marcos importantes das suas vidas e que este estilo de vida saudável promova o crescimento dos alunos.

Algo que penso que será muito difícil de me adaptar, será à diferença entre as aulas e os treinos, porque sou um indivíduo que está demasiado habituado ao contexto de treino, e sei que o contexto de aulas é completamente

diferente. Primeiro porque no treino quem está lá é porque realmente quer melhorar e que quer praticar desporto, nas aulas é diferente, eles estão lá porque têm de estar e muito deles não vão ter muita aptidão para o desporto, mas espero estar errado e que não seja como estou a pensar. Para que seja possível, há sempre uma triangulação, quer seja na EF ou no treino, ou seja, na EF existe a escola, o professor e o aluno, enquanto que no treino, existe o clube ou instituição, o treinador e o atleta, sendo estas as maiores diferenças presentes nestes dois ambientes de interação. Posto isto, de acordo com (Rosado & Mesquita, 2007), o treinador é visto como uma pessoa com o objetivo específico de realizar o treino desportivo, comum conjunto de saberes próprios que apoiam uma capacidade de cumprimento profissional. Por outro lado, seguindo, também, os ideais de (Rosado & Mesquita, 2007), a formação de professores pressupõe um conceito onde há um maior envolvimento não só dos aspetos pessoais e culturais, mas também dos conceitos técnicos do ser professor.

Penso deste modo e num diferente sentido porque também já tive algumas conversas com professores de Educação Física que já têm muitos anos de experiência e que me avisaram que é uma realidade muito diferente que a nível físico os alunos estão muito longe do que é a realidade do treino.

Para terminar, no que diz respeito ao núcleo de estágio, penso que nos iremos dar muito bem, primeiro porque nos conhecemos e segundo porque nos entendemos. Além disso, e somos os três muito trabalhadores e empenhados, mas melhor ainda, somos os três capazes de lecionar aulas e acima de tudo, somos competentes para lidar com jovens.

2.2 ENTENDIMENTO DO ESTÁGIO PROFISSIONAL

O estágio é o espaço em que temos a parte reflexiva sobre a prática e que temos também para lecionar aulas de forma supervisionada. Sempre com a segurança de que se cometermos algum erro teremos uma supervisora que nos irá corrigir, não de modo direto, mas de aspeto reflexivo, ou seja, não nos dará logo a resposta para os problemas, mas sim irá levar-nos a procurar várias

soluções para solucionar o problema e aplicar a que mais consideramos que é correta, assim, aprendemos a ir procurar as nossas respostas e a aplica-las.

Para além deste momento reflexivo, devemos também apreciar o estágio de modo evolutivo, aprendendo o máximo, para quando realmente formos exercer a profissão, saibamos responder às exigências impostas, tanto pelo ministério como pela escola.

Esta é a etapa final de um longo caminho, é a formação final e segundo Pacheco (1995), a “passagem a estagiário significa uma descontinuidade tripartida da instituição de formação para a escola, de aluno para professor, da teoria para a prática, destacando-se como fortes e marcantes fatores de socialização o contexto prático em que se passa a atuar e os elementos que têm a responsabilidade de o avaliar”.

3. Enquadramento Institucional

3.1 ESCOLA COMO INSTITUIÇÃO

A Escola já não é como antigamente, em que apenas era um espaço para a transmissão de conhecimentos, onde acontecia num sentido unilateral, o professor transmitia as informações e o aluno recebia e registava. Todos sabemos que hoje em dia já não é bem assim, os intervenientes poderão aprender, tanto os alunos com os professores, como os professores com os alunos. Assim, há uma grande partilha de conhecimentos em que todos os intervenientes são beneficiados, no qual a escola tem um papel fundamental. Sendo um espaço educativo em que o aluno também se prepara para os desafios e os obstáculos que a vida lhe trará e também para integrar a sociedade em que está inserido. Para Nóvoa (1992, p.16), "as escolas constituem uma territorialidade espacial e cultural, onde se exprime o jogo dos atores educativos internos: por isso, a sua análise só tem verdadeiro sentido se conseguir mobilizar todas as dimensões pessoais, simbólicas e políticas da vida escolar, não reduzindo o pensamento e a ação educativa a perspetivas técnicas de gestão ou de eficácia *stricto sensu*".

3.2 ESCOLA ONDE ESTOU A ESTAGIAR

A escolha da escola onde estou a estagiar, foi simples, primeiro porque se localiza na minha terra natal, e também, porque sabia que a professora cooperante era bastante exigente e muito profissional. A escola onde estou a realizar o estágio é a Escola Básica e Secundária D. Dinis, localizada em Santo Tirso, pertencente ao concelho do Porto. Esta conta com mais seis escolas no agrupamento, escolas estas que se situam na Agrela, Água Longa, S. Tiago da Carreira, Guimarei, Refojos e Reguenga.

Há uns anos atrás, a escola onde estou a estagiar apenas tinha estudantes do 3º ciclo e Secundário, somente em 2016 aceitou os alunos pertencentes ao 2º ciclo de escolaridade. É uma escola com o regime diurno e

que também alberga alunos com necessidades especiais, algo que considero extraordinário e fundamental, perante as sociedades e os tempos em que vivemos. Para além disso, a escola sofreu grandes remodelações há cerca de 4 anos atrás, o que melhorou as condições para todos os alunos que a frequentam, e as instalações estão deveras melhores e satisfazem as necessidades de todos os alunos que a frequentam. Para tal, aumentaram a zona onde os alunos podem almoçar, criaram uma maior variedade de alimentos para as refeições dos estudantes. Como tal, parece-me adequada ao número de alunos que apresenta e tendo sido esta remodelada recentemente, criaram um espaço muito agradável de convívio, tem presente um pequeno palco, onde é possível realizar alguns teatros, ou até aulas de aeróbica, ou step ou até mesmo jump, cujo objetivo é o de promover o exercício físico.

Agora, no que se refere à EF, penso que a escola tem excelentes condições. Primeiro, o pavilhão foi todo remodelado, tem ótimas condições, o pavimento é completamente novo, as tabelas de basquetebol também são totalmente novas. A acrescentar a este facto, em termos de material, tem recursos abundantes, mais de 20 bolas de basquetebol e voleibol, mais de 15 bolas de futsal e de rugby e muitas bolas de andebol, ou seja, nestes desportos temos muita variedade e abundância, para várias turmas em simultâneo. Além disso, há múltiplas raquetas de badminton e de ténis, isto porque até podemos utilizar um espaço do clube onde jogo, o complexo desportivo Manuel Calém, a casa do Ginásio Clube de Santo Tirso (GCST), onde há vários campos de ténis, um pavilhão em que é possível praticar os desportos coletivos e até alguns individuais, e por fim, usufruir da piscina para lecionar as aulas de natação. Temos ainda um campo exterior revestido a *tartan* em que está marcado um campo de andebol e de futsal e ainda, dois campos de basquetebol, com um total de 4 tabelas de basquetebol, tem um campo de ténis e em torno disto, conta com uma pista de atletismo de cerca de 200m. Para finalizar, no mês de novembro, os alunos participam no corta-mato escolar, o qual começa na pista e percorre toda a escola, havendo o percurso grande e o percurso pequeno, que corresponde à faixa etária dos alunos que participam.

A escola possui, também, uma sala de musculação, que é bastante útil para realizar um bom trabalho de treino funcional, porque conta com vários halteres, cordas, “kettlebells”, TRX, bolas medicinais, plataformas de instabilidade entre outros aparelhos e instrumentos. Resumidamente, as instalações da escola são muito boas e acessíveis a todos os alunos.

No que toca ao Desporto Escolar, a escola promove bastante esta iniciativa porque até programaram dois dias para o desporto escolar em que é possível todos os alunos experimentarem os desportos que estão presentes no Desporto Escolar, que são estes, o Voleibol, o Andebol, o Ténis, o Badminton, a Ginástica, e por fim, a Natação, que é o desporto em que a nossa professora cooperante está inserida e na qual nos podemos integrar e ajudar a evoluir.

3.3 A MINHA TURMA

3.3.1 Introdução

Esta caracterização foi realizada no âmbito do segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, no agrupamento de escolas D. Dinis em Santo Tirso. O principal objetivo é conhecer melhor os alunos, saber as características dos mesmos e perceber o que nos espera deste ano letivo, para tal utilizarei os dados biográficos e individuais dos alunos para perceber estes aspetos. A turma em questão é o 11ºE do curso Científico-Humanístico de Artes Visuais, sendo esta a turma que irei lecionar a disciplina de Educação Física.

É fundamental conhecer as características dos alunos, bem como as necessidades, problemas sejam de saúde ou de outros domínios e se praticam desporto ou não para, assim poder compreender a dinâmica da turma e estabelecer os objetivos para este ano letivo.

Para terminar, esta recolha de dados é fundamental para ajudar na construção do MEC, para que os alunos tirem o maior proveito de todas as aulas sem que a sua integridade física seja comprometida.

3.3.2 Aplicação

Para a recolha de dados foi utilizada uma ficha individual do aluno, que foi entregue a cada um deles no dia 18 de Setembro de 2018, dia correspondente à apresentação da turma. A ficha foi elaborada pelo departamento de Educação Física e foi aplicada pelo professor estagiário, no meu caso, na turma 11ºE referida acima. Após feita a apresentação, foram entregues as fichas individuais aos alunos, e como seria de esperar, surgiram algumas dúvidas acerca de alguns assuntos, como por exemplo, o número de horas que passam sentados por dia, os contactos de emergência e qual o animal com que mais se identificam.

Para concluir, a ficha estará presente no final deste documento para possível consulta.

3.3.3 Resultados

Aqui estarão presentes os resultados obtidos que demonstram mais influência e que serão mais importantes para o próximo ano letivo.

A idade dos alunos é um dado fundamental para percebermos quem é mais novo ou quem está a repetir o ano, deste modo, posso afirmar que as idades são compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que apenas há 5 alunos com 15 anos, 16 alunos com 16 anos e, por fim, 5 alunos com 17 anos.

Também importante de referir, é o sexo dos alunos e posso afirmar que 20 alunos são do sexo feminino e 6 alunos do sexo masculino.

Passando, agora, a outros fatores, vou expor sobre o local onde os alunos vivem ou estão alojados, isto porque em horas de ponta, poderei ter uma noção quantos alunos poderão chegar atrasados e na hora do almoço os alunos que deverão sair mais cedo devido aos transportes públicos. Para tal, passo a referir que a maior parte dos alunos (19) são de cá da cidade, 4 são do Porto, 1 de Guimarães, 1 de Braga e por fim, 1 da Póvoa de Varzim.

Com o objetivo de conhecer melhor os Encarregados de Educação (EE), foi colocada a questão das habilitações literárias dos mesmos, e de acordo com

o gráfico 4, há um EE com doutoramento, 2 EE com o mestrado, 5 EE licenciados, 7 EE com secundário, 4 EE com o 2º ciclo e por fim, 5 EE com 2º ciclo. Dois alunos deixaram em branco esta opção, ou por não saberem ou por esquecimento.

Referindo agora sobre os alunos e as suas condições físicas, todos os alunos podem praticar Desporto e inclusivamente fazer a aula de Educação Física, exceto uma aluna, que tem problemas cardíacos que a impedem de praticar desporto. Tirando esta exceção, apenas 7 alunos têm problemas a destacar, entre os quais, 6 dos 7 têm alergias, 3 dos 7 têm asma, e com estes alunos é necessária uma atenção cuidada, no que diz aos esforços mais intensos, 5 dos 7 alunos têm problemas de visão, nomeadamente miopia, e por fim, um aluno possui a pele atópica.

Na interpretação do gráfico é preciso considerar que um aluno pode ter vários problemas de saúde daí é possível obter números de problemas relacionados com a saúde maior do número dos alunos.

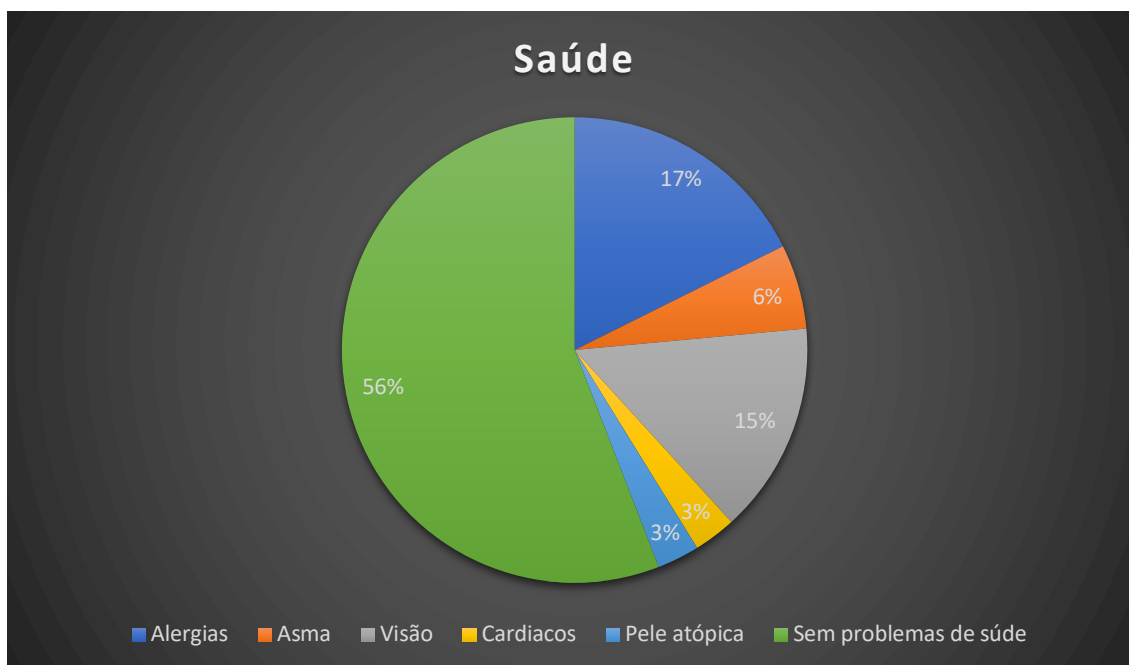


Figura 1 - Saúde dos alunos

Um fator muito relevante para este ano letivo, é verificar se todos os alunos sabem nadar, visto que faz parte do programa a Natação. Nesta turma

apenas 3 alunos não sabem nadar, o que terei (caso haja disponibilidade da Piscina) de realizar o AMA a esses alunos.

De seguida, gostava de destacar o facto de apenas 4 dos 26 alunos praticarem desporto federado, o que é entristecedor, visto que a população está a ficar cada vez mais sedentária, e que problemas como o sedentarismo são inúmeras vezes abordados.

Para terminar e não menos importante, muito pelo contrário, analisamos as horas que os alunos passam sentados por dia, esta análise é bastante importante no combate ao sedentarismo, visto que sabendo o número de horas que os alunos passam sentados por dia, diz-nos se eles têm um dia ativo ou não, se praticam algum desporto ou não e se fazem atividade física ou não, então segue no gráfico 8 a média de horas que um aluno passa sentado por dia.

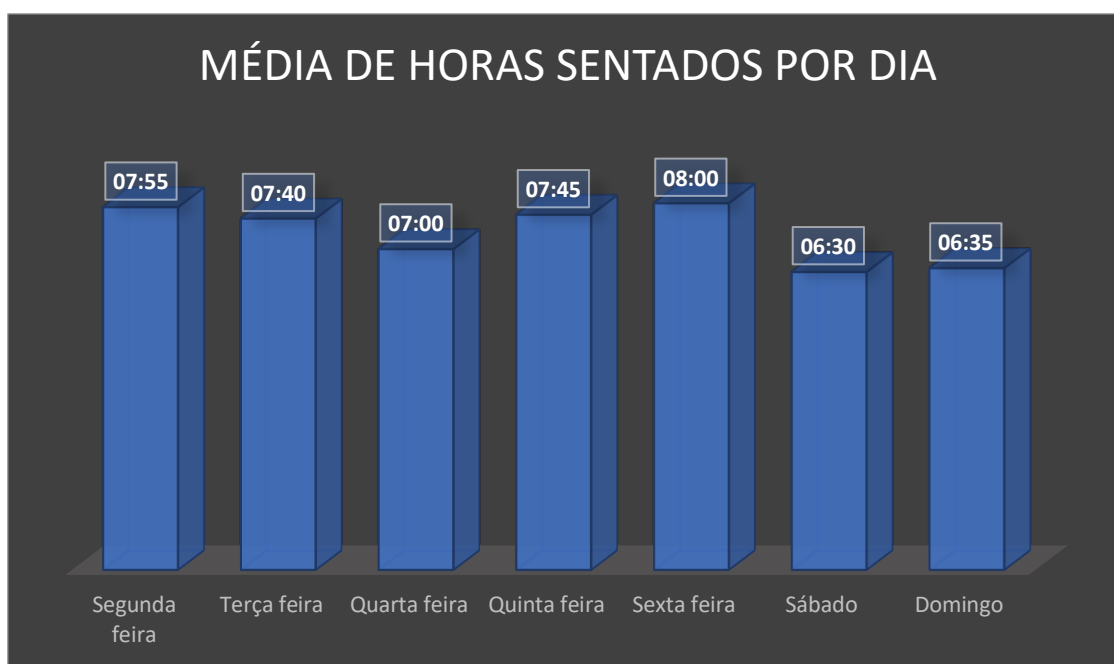


Figura 2 - Média de horas que os alunos passam sentados por dia

3.3.4 Discussão dos resultados

De acordo com os resultados, podemos afirmar que existe uma grande discrepância no género dos alunos, o que dificulta um pouco as dinâmicas das

aulas, visto que o sexo masculino tende a ter mais força e resistência que o sexo feminino. Por outro lado, poderei colocar os rapazes “de parte” para que tirem maior proveito da aula ou, então, se o objetivo for a entreaajuda poderão ajudar as raparigas.

No que toca às idades, estão compreendidas entre os 15 e os 17 anos sendo que a moda são os 16 anos. De seguida, posso afirmar que o local onde os alunos habitam se encontra perto ou na mesma cidade que a escola, havendo algumas exceções.

No que diz respeito aos encarregados de educação posso afirmar que variam desde o doutoramento até à conclusão do segundo ciclo.

Agora, sendo mais importante no planeamento, temos os fatores de saúde, em que apenas uma aluna está impedida de realizar as aulas devido a um problema cardíaco, à parte deste fator, apenas há problemas de visão, 3 alunos com asma em que tenho de ter cuidado com as provas de resistência e por fim alguns alunos com alergias, 6 alunos em concreto.

Relativamente à natação, sendo um conteúdo que se integra no programa da disciplina, é essencial perceber quais os alunos que sabem nadar ou não, e apenas 7 alunos não sabem nadar, logo, terei de introduzir a esses alunos a adaptação ao meio aquático e sendo positivo, esperar que estes acabem o ano letivo a saberem pelo menos um estilo, que será o crol.

No que se refere à modalidade que os alunos praticam ou não, apenas 4 são atletas federados, o que é verdadeiramente desafiante, visto que a minha área é a de Educação Física, então vou ter de os motivar para a prática desportiva, avisando-os dos benefícios e tentando cativá-los de forma a que desenvolvam o gosto pelo desporto.

Para terminar, no que diz respeito às horas que os alunos passam sentados, revela uma média de cerca de 7h e 15 minutos, o que é bastante, considerando que passam 8 horas por dia a dormir e que estão acordados 16 horas, significa que passam quase metade do dia (em que estão acordados) sentados. Sei, também, que não é por culpa deles próprios, visto que passam a maior parte do dia na escola e estando eles a assistir às aulas, têm de estar

sentados, então cabe-me a mim (e não só claro) colocar os alunos em atividade física o maior tempo possível.

3.3.5 Conclusão

No final da realização destes questionários e posterior análise, concluo que os mesmos são fundamentais para o primeiro conhecimento da turma, estabelecendo a partir dos mesmos objetivos a trabalhar e as metas a atingir. Posso concluir também que alguns assuntos tratados na ficha individual se revelam irrelevantes e que os mais importantes, foram representados nesta caracterização da turma do 11ºE.

3.4 LEGITIMAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Algo que se tem vindo a debater cada vez mais, é o papel da EF, ou seja, se esta deve ou não pertencer ao currículo, quais os benefícios ou não, entre outros aspetos. Penso que é importante falar deste tópico porque é a disciplina que leciono e como tal, este tema terá de ser objeto de reflexão.

Antes de avançar, é importante referir que “historicamente falando, a primeira justificação para a EF é de natureza moral, ou seja, relaciona a exercitação corporal com a aprendizagem das normas e dos valores definidoras das fronteiras do que é tido como certo e como errado, do bem e do mal.” (Matos, 2014)

Em primeiro lugar, para podermos recorrer a algum argumento, é essencial constatar o facto de que a EF é a única disciplina que dá um contributo único para o desenvolvimento das crianças e jovens a nível motor e permite a aquisição de competências e habilidades motoras. Com isto quero dizer, que apresenta argumentos fiáveis e irrefutáveis que não aplicáveis às outras disciplinas, daí revela-se de grande importância.

Em segundo lugar, temos de combater estes fatores, pois, segundo (Bento et al. 1999) há um declínio no seu estatuto, em reduções na carga horária, na falta de recursos, materiais e pessoais, no declínio dos padrões de qualidade

e profissionalismo, nas várias ofertas da escola para a atividade física com caráter voluntário e optativo.

Seguindo a linha de pensamento, “...o professor de Educação Física foi visto, em muitos ensaios, como um educador por excelência, porquanto a sua atuação colocava menos ênfase na transmissão de matérias e na aprendizagem de conhecimentos e mais no desenvolvimento da personalidade do indivíduo, através da abordagem de valores humanos, social e culturalmente relevantes.” (Bento et al., 1999). Com este pequeno excerto, pretendo dizer que uma parte do meu foco neste ano foi a transmissão de valores, da preocupação com a atividade física, ou seja, tentei sempre inculcar a prática de atividade física nos alunos, bem como os diversos valores, como por exemplo, o espírito de equipa, a ajuda, transcendência e autossuperação. Uma vez que, para além de serem valores inerentes à Educação Física, são imprescindíveis numa vida adulta, numa vida de trabalhador, seja qual for a profissão, porque com estes valores inculcados, os alunos, serão sempre melhores profissionais.

Algo que também é importante ter presente neste tema, é o desporto e a presença de desporto na escola, ou seja, significa que esta não renuncia uma educação baseada em diversas dimensões, como as cognitivas, as afetivas e as motoras, bem como a um entendimento do homem (Bento et al., 1999). Este aspeto remete para uma escola ativa que realmente se preocupa com a saúde e os valores dos estudantes. Promove também o movimento dos alunos, ou seja, enquanto que nas outras disciplinas os alunos despendem a maior parte do tempo sentados, a EF promove precisamente o contrário, fazendo com que a escola fique menos inimiga do corpo e intelectualizada.

De acordo com (Bento et al., 1999) “...há que sair do quadro restrito do desporto e indagar o seu contributo para a realização de objetivos que vão muito para além do domínio puramente motor e corporal e integram dimensões cognitivas, afetivas e sociais, tais como:

- Desenvolvimento da personalidade e da capacidade de rendimento geral, da saúde e do bem-estar;
- Aquisição dos valores do fair-play, do respeito, da consideração e da tolerância, assim como atitudes de integração e convivialidade;

- Formação de um estilo de vida que desempenhe uma função relevante no âmbito de uma estratégia de prevenção de comportamentos desviantes, ligados ao consumo de drogas e às diversas formas de violência.”

Então esta argumentação refere-se às diversas referências extrínsecas do desporto. Relativamente às justificações intrínsecas podemos destacar o facto da compensação dos aspetos negativos inerentes às outras disciplinas e à organização escolar (Bento et al., 1999).

Para concluir, a disciplina de EF é a forma específica e da relação de como o sistema educativo vê o corpo. Mais concretamente, discrimina o modo na “criação, configuração e modelação do corpo ou de não se alhear completamente a este processo.” (Bento et al., 1999). Também, de acordo com (Batista & Queirós, 2015) “enquanto prática sociocultural com influência no processo de construção da cidadania dos indivíduos, a Educação Física, no mapa curricular, possibilita o aumento do repertório de conhecimento/habilidades, bem como a compreensão e a reflexão sobre a cultura corporal, reunindo um vasto património da cultura desportivo/motora.”

4. Prática Profissional

4. Prática Profissional

A formação de professores é fundamental, isto porque para se ser professor é necessário passar por um conjunto processos, complexos, e começa na universidade, “A ideia tradicional de currículo também induz á perspectiva de que o profissional é formado a universidade e deve sair pronto, com toda a competência necessária para enfrentar o mundo do trabalho” (Moraes et al. 2003)

Para tal, o que se é aprendido nas universidades, tem um carater muito teórico, ou seja, somos muitas vezes confrontados com o que iremos realizar na prática, mas não o realizamos efetivamente, como por exemplo, realizar uma UT, podemos aprender como se desenvolve, mas efetivamente, apenas quando tivermos na prática é que a iremos desenvolver, ou seja, “A prática é vista como uma aplicação da teoria e não como um cenário gerador de teorias.” (Moraes et al. 2003) e, como diz Larrosa: (citado por Moraes et al, 2003, p.71) “o saber da experiência se dá na relação entre o conhecimento e a vida humana numa espécie de mediação entre ambos”.

Contudo, atualmente e cada vez mais este tema tem vindo a ser discutido, existe uma necessidade de haver um professor reflexivo, ou seja, há uma pequena evolução de antigamente para os tempos modernos, porque, segundo (Correia et al. 1999), há uma construção de uma nova identidade do docente, identidade esta que “emerge da reflexão” e de uma nova autonomia resultante da sensação de estranheza que advém das antigas práticas aplicadas a um novo contexto. Com isto quero dizer, que é necessário refletir sobre os antigos modos de ensino para poder aplicar aos novos contextos que são os novos alunos, escola, entre outros.

Posto isto, penso que um professor não pode ser um mero transmissor de conhecimento, mas sim um pessoa que seja possível de se adaptar ao ambiente em que está colocado, saber interagir com a comunidade escolar, entender as mensagens que são enviadas pelos superiores, ou seja, perceber os processos administrativos.

4.1 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO ENSINO – APRENDIZAGEM

Para dar início a este processo, primeiro foi necessária uma primeira reunião com a professora cooperante e com os restantes membros do núcleo de estágio, para perceber quais os documentos a analisar, a “estudar” e a interpretar, assim, *“para esta primeira reunião a professora enviou-nos por e-mail uns documentos que teríamos de ler para podermos debater. Um dos documentos eram as normas de funcionamento da escola, queria destacar este por ser um dos mais importantes.”* Diário de bordo dia 03 de setembro de 2018.

Após analisar o documento das normas orientadoras par o estágio profissional, conclui que há várias etapas e distintas, como por exemplo, na área 1 está presente a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação.

4.1.1 Conceção

Tudo começou com uma análise das normas orientadoras do estágio em que nesta área, a área 1, está presente a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação. Os próximos tópicos irão incidir sobre estes 4 pontos, mas de modo mais aprofundado obviamente.

No dia 03 de setembro de 2018 foi quando tudo começou, foi o primeiro contacto que tive com a escola e com alguém que me seria muito importante nesta etapa da minha vida, a professora cooperante, em que, basicamente, neste dia, tivemos uma pequena reunião onde o grande objetivo foi recolher a maior quantidade de informação que aprendemos no ano anterior, bem como documentos que nos foram providenciados, nomeadamente, grelhas de observação, avaliação entre outras. Ficamos a perceber o que iríamos ensinar neste ano *“Fazendo uma pequena descrição da reunião, falamos das turmas que seriam atribuídas à professora, das matérias que iríamos abordar ao longo do ano, que será Basquetebol, Futsal, Ginástica (acrobática, barra fixa e paralelas), Atletismo e Natação.”* Diário de bordo dia 03 de setembro de 2018 e quais as categorias mais importantes, sendo estas a Aptidão Física, o Conhecimento,

Atitudes e Habilidades Motoras. Estes são os aspetos mais importantes para a avaliação de todos os alunos.

Contudo, fui-me apercebendo de como funcionava a escola qual tem um carácter único, em vários conceitos, mas mais especificamente na Educação Física, em que os documentos são bastante importantes para todo o processo que irá decorrer neste ano letivo, porque demonstram tudo o que é necessário para prepararmos o nosso ensino, explicam-nos o regulamento, e funcionamento da disciplina de Educação Física a planificação da disciplina e matriz curricular, o Mapa de distribuição de matérias, os critérios de avaliação gerais e específicos da disciplina de EF e, por fim, o roulement dos espaços do pavilhão.

Consultados os documentos orientadores, há que não perder de vista os objetivos centrais da nossa tarefa: promover a evolução dos alunos sem nunca esquecer os valores inerentes à disciplina de Educação Física.

Com efeito, esta semana foi importantíssima, visto que, ficamos a conhecer a comunidade escolar e o seu funcionamento, descobrimos também que não iríamos estar diretamente ligados ao desporto escolar e que apenas iríamos ajudar nas atividades extracurriculares, como por exemplo, o dia do desporto escolar, o corta-mato interno e o “open day”.

Nesta semana, percebemos também qual a turma que nos seria atribuída, de acordo com a disponibilidade de cada um. Para começar, as aulas seriam todas de manhã e a escolha da minha turma foi feita por exclusão de partes, ou seja, uma das turmas tinha alunos com necessidades educativas especiais, e como o Rui tinha vontade e de trabalhar com esses alunos ficou ele com a turma, a turma da Daniela, eu não tinha muito interesse em ficar porque uma das alunas era atleta no clube onde jogo e pensei que isso não iria ter muitas vantagens. Por fim, escolhi a minha turma, escolha essa da qual não estou nada arrependido, visto que foi fantástica.

Daqui adiante, pretendo explicar tudo o que foi realizado e o porquê de o ter realizado, os problemas que fui encontrando ao longo do caminho e o modo como os fui resolvendo.

4.1.2 Planeamento

Para ser um bom docente, uma das tarefas mais fundamentais é o planeamento, seja este qual for, seja o planeamento anual, o planeamento da Unidade Temática ou o planeamento da aula. Para isto, é necessário considerar um conjunto de fatores para além da aula, ou seja, “(...) O professor, à luz de princípios pedagógicos, psicológicos e didático-metodológicos, planifica as indicações contidas no programa (respeitantes às categorias didáticas “objetivos”, “conteúdo” e “método”), tendo em atenção as condições pessoais, sociais, materiais e locais, a fim de guiar o processo de desenvolvimento dos diferentes domínios de personalidade dos alunos.” (Bento, 1987 p.15). Com isto, quero dizer que o planeamento não pode ser feito só em torno das matérias a ensinar, temos de considerar todos os fatores internos, como por exemplo, o material disponível, os espaços, os alunos. Relativamente aos alunos, temos de considerar a sua predisposição, o seu perfil, o seu estado físico entre outros.

Posto isto, queria dar ênfase à importância que os planeamentos têm na aula, e não só o planeamento da aula.

Segundo (Bento, 1987) o plano é um modelo racional, meio de reconhecimento antecipado e do comportamento atuante, e tem funções como:

- Motivação;
- Orientação e controlo;
- Transmissão de vivências e experiências;
- Racionalização da ação.

Estes são aspetos que o professor tem de ter em consideração e que também tem de ter presente na sua transmissão aos alunos, não é apenas transmitir o conhecimento. Para tal, julgo importante destacar a orientação e o controlo, porque, com a opinião de (Bento, 1987) o plano deve conceber a apresentação de alguns parâmetros, entre as quais:

- Apresentar objetivos e o modo de realização;
- Comportar decisões;
- Apresentar meios e soluções metodológicas que correspondam aos pontos anteriores;

- Visar a estabilização, modificação ou reestruturação de relações, sendo assim sempre um instrumento de ação.

Referido este conteúdo, o planeamento está na base de todo o trabalho a realizar em Educação Física, e na preparação de todo o ensino, pois sem este não é possível realizar seja o que for e não permite que os alunos tirem, realmente, partido das aulas e, por consequência, evoluam. Para tal, de acordo com (Bento, 1987 p.33) o planeamento tem várias questões, “O quê?”, “Quando?”, “Com quem?”, “Em quê?” e “Como?”, ou seja, é uma componente mental que constitui a atividade física ideal para os alunos e devemos seguir uma ordem, desde a elaboração do plano até ao controlo do plano.

O planeamento é algo que causou muita dificuldade, tanto na definição dos objetivos gerais e específicos de aula, como a gestão do tempo de aula. Algo que também penso que é importante de referir, é a capacidade de gerir o planeamento, ou seja, o facto de o liderar na aula e liderar os alunos, em todas as tarefas do processo EA. Para tal, procedi a uma reflexão durante o ano para me ajudar a contornar esta grande dificuldade que é a de ser líder.

Identificação da dificuldade	Organização
Descrição da dificuldade	Penso que a forma de me organizar não é a mais correta, isto porque, apesar de entregar todas as tarefas até a data limite, penso que será fundamental cumprir os prazos estabelecidos, mas com antecedência. De maneira que, para o caso de algo que foi realizado, seja um documento ou um plano de aula, necessitar de alterações, estas serem possíveis de discussão e explicadas, e não apenas de serem alteradas.

Soluções encontradas	Após alguma pesquisa e alguma ajuda, apercebi-me que há várias maneiras de pudermos alterar esta desorganização. Primeiro, posso concluir os projetos ou trabalhos um dia ou dois dias antes do prazo estabelecido, assim há um tempo para a PC ver o trabalho realizado e se for necessário dar algumas dicas para o melhorar, ou se não for necessária nenhuma alteração, melhor ainda porque o trabalho fica feito e com antecedência. Mas, voltando atrás, penso que intrinsecamente, devo estabelecer uma data para entregar seja o que for, pelo menos um dia antes do prazo de entrega, para proceder a algumas alterações caso sejam necessárias, como já foi dito. Mas falar é fácil, com isto quero dizer que tenho um problema grave em “trabalhar em cima do joelho”, e isso impossibilita-me um pouco de cumprir os prazos estabelecidos por mim, para tal, tenho de mudar radicalmente o meu pensamento e definir uma agenda, em que dedico sempre uma parte do meu dia para elaborar seja o que for, dessa forma penso que será mais fácil de me organizar.
Aplicação	Esta é uma dificuldade que tenho vindo a aprimorar, mas está longe de estar resolvida, porque continuo a entregar os planos de aula, os projetos sempre no dia da data limite, e então, tenho de colocar na agenda sempre um espaço do meu dia para me dedicar a este tipo de trabalhos, apenas deste modo irei conseguir entregar seja o que for antecipadamente. Em suma, penso que a maior parte das minhas dificuldades se refere ao planeamento, que depois se irradia para outras vertentes que estão mais visíveis como por exemplo o tempo de gestão de aula, na transmissão dos objetivos, entre outros, portanto tenho de aprofundar mais o meu conhecimento referente ao planeamento da aula.

4.1.2.1 Planeamento anual

O planeamento anual está na base de todo o planeamento, ou seja, tem um nível macro, como o nome indica, é o que se realiza para todo o ano letivo, de acordo com os espaços disponíveis, com os dias em que haverá aulas e temos de ter em conta tudo o que for possível, como por exemplo, os feriados existentes, as férias escolares, as visitas de estudo e as atividades da escola. Contudo, é necessário analisar o plano de distribuição de matérias para que sejam todas lecionadas e que todos os tempos letivos sejam passíveis de serem cumpridos, de acordo com (Bento, 1987 p.57) é fundamental analisar as horas escolares que estão vagas durante o ano letivo, porque podem influenciar as reflexões do planeamento, para que os alunos consigam cumprir e alcançar os objetivos propostos.

Contudo, devemos seguir um modo para elaborar um plano anual e definir uma sequência nas tarefas a realizar, e como afirma, (Bento, 1987) existe uma ordem de procedimentos:

1. Trabalhos preparatórios;
2. Definição e concretização dos objetivos anuais;
3. Distribuição e ordenamento de horas e matérias;
4. Coordenação das tarefas de formação e educação;
5. Indicações de Controlos – Para avaliação do nível de formação e educação alcançado;
6. Marcação de pontos altos no ano letivo;
7. Trabalhos finais.

Como já foi referido anteriormente, foi-nos fornecido um mapa de distribuição de matérias, e depois de verificar o *Roulement* dos espaços atribuídos a cada professor, começamos a elaborar o plano anual. Assim, após algumas alterações, conseguimos chegar a uma versão final a qual tivemos de aplicar depois nas aulas. Como é apresentado na figura 3, podemos observar a distribuição de matérias na qual centramos todo o nosso trabalho realizado no planeamento anual.

Após analisar o que teria de lecionar, tivemos de ter alguns pontos em consideração, como por exemplo: o material necessário, o facto da ocupação

dos espaços exteriores, a ocupação do pavilhão do Ginásio Clube de Santo Tirso, entre outros aspetos.

11º ano Tema do trabalho: Estudo da prática desportiva dos alunos da Escola Secundária D. Dinis (2º ciclo, 3º Ciclo e Secundário) Aplicar a uma tª de cada nível de ensino.

1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO		
Apresentação	2					2
Aptidão Física	13	Aptidão Física	13	Aptidão Física	11	37
Futsal / Basquetebol	14	Futsal / Basquetebol	14	Futsal / Basquetebol	6	34
Atletismo técnica de corrida de resistência	8	Atletismo técnica de corrida de resistência (Salto em Altura)	6			14
*Natação		Desportos Raquetes Ténis/Badminton		Desportos Raquetes Ténis/Badminton	12	12
Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	10	Ginástica (solo, paralelas assimétricas, simétricas e cavalo)	6	Ginástica Acrobática	6	22
Trabalho teórico	4	Teste teórico	4			8
AutoAvaliação	1	AutoAvaliação	1	AutoAvaliação	1	3

Figura 3 - Mapa de distribuição de matérias

Posteriormente à análise deste documento, começamos a elaborar o tão importante plano anual, pelo que optei por ensinar primeiro Basquetebol, pelo simples facto de estar mais à vontade com a modalidade e na medida que me permitia conhecer melhor os alunos a perceber quais os que estavam mais predispostos para a prática e os que seriam mais coordenados. Tive de ter, também, em consideração tudo o que era extra-aula, ou seja, os pontos altos no ano letivo, como por exemplo o dia do desporto escolar, ou o corta-mato da escola, para perceber se iria coincidir com alguma aula, para retificar as unidades letivas.

O plano anual foi construído com muito rigor e até alcançarmos a versão final, fizemos várias alterações, mesmo após o início das aulas, “...tivemos a reunião com o núcleo de estágio, na qual discutimos o planeamento anual e as alterações que teríamos de fazer para que as aulas funcionassem da melhor maneira possível.” Diário de bordo dia 16 de outubro de 2018.

De seguida como está explícito na figura 4, apresento a versão final do planeamento anual, após todas as alterações efetuadas, e posso afirmar que todas as alterações e todo o empenho neste plano foi recompensador visto que cumprimos os nossos objetivos, bem como os alunos cumpriram os objetivos que propusemos.

1º Período	Terça-feira (11h55-13h25)					Sexta-feira (10h15-11h45)						
	Mês	Aula	Dia	Esp	Modalidade		Aula	Dia	Esp	Modalidade		
	Set	1/2	18		Apresentação		3/4	21	1	Ap. Física	Basquetebol	
		5/6	25	1	Ap. Física	Basquetebol	7/8	28	Dia Europeu do Desporto Escolar			
	Out	9/10	2	1	Circuito Fitschool	Basquetebol		5	Feriado			
		11/12	9	1	Vaivém	Basquetebol	13/14	12	1	Flex. Ombros	Basquetebol	
		15/16	16	1	Ext. Braços	Basquetebol	17/18	19	1	SH/ Resistência	Basquetebol	
		19/20	23	1	Resistência	Basquetebol	21/22	26	SG	Ginástica Acrobática		
		23/24	30	1	Equilíbrio/Corda	Resistência						
	Nov	27/28	6	SG	Ginástica Acrobática/ Corda		25/26	2	SG	Ginástica Acrobática		
		31/32	13	SG	Ginástica Acrobática/ TRX		29/30	9	1	Resistência	Ket/Burpees	
		35/36	20	1	Bola Medicinal/	Resistência	33/34	16	1	Resistência/ BM	Basquetebol	
		39/40	27	1	Resistência	Basquetebol	37/38	23	Teste Teórico			
	Dez	43/44	4	2,3	Vai e Vem	Basquetebol	41/42	30	1,2	Bola Medicinal	Basquetebol	
47/48		11	2.3	Avaliação Sumativa Basquetebol		45/46	7	1,2	Fitschool / Basquetebol			
						49/50	14	1.2	Autoavaliação			

Figura 4 - Plano anual do 1º Período

Para perceber se tudo foi cumprido com sucesso, se o mapa de distribuição de matérias foi cumprido, criamos uma tabela em que analisamos as unidades letivas previstas e as efetivamente lecionadas, para perceber o que ficou em falta ou o que foi ultrapassado, como se pode verificar na Figura 5.

	1º Período U. L. Previstas	1º Período U.L. Lecionadas	2º Período U.L. Previstas	2º Período U.L. Lecionadas	3º Período U.L. Previstas		Total U.L. Previstas	Total U.L. Lecionadas
Apresentação	2	2	-	-	-	-	2	2
Aptidão Física	13	13	16	20	9	9	38	42
Basquetebol	14	15	-	-	-	-	14	15
Futsal	-	-	17	16	-	-	17	16
Ginástica Acrobática	8	8	10	9	6	6	23	23
Paralelas	-	-	7	6			7	6
Resistência	8	8	7	7	-	-	15	15
Badminton	-	-	-	-	3	3	3	3
Trabalho Teórico	-	-	4	4	-	-	4	4
Natação					10	8	10	8
Teste	2	2	-	-	-	-	4	2
Autoavaliação	1	1	1	1	1	1	3	3
	50 U.L.		52 U.L.		26 U.L.		128 U.L.	

Figura 5 - Unidades letivas previstas e lecionadas

Posto isto, podemos concluir, o plano nem sempre foi cumprido na íntegra, houve casos em que as unidades foram excedidas, mas também outras unidades que ficaram por cumprir. Como é o exemplo da Aptidão Física, que foram excedidas em 4 Unidades Letivas. Temos o exemplo do Futsal e da Ginástica no 2º Período que não foram cumpridas, que ficaram aquém do objetivo. Estas mudanças ou irregularidades devem-se ao facto de haver greves, visitas de estudo e alterações no *roulement* que não estariam planeadas desde o início do ano letivo.

4.1.2.2 Planeamento da Unidade Temática

Este é um planeamento que não tem um nível temporal de uma dimensão idêntica ao anual, logo podemos considerar que este tem um nível meso, que apenas se refere ao planeamento de uma matéria, como por exemplo de Basquetebol.

Muitos professores apenas planeiam aula a aula, sem considerar a evolução a longo termo, o que tem como consequência o não cumprimento dos objetivos a longo prazo, para tal, segundo (Rink, 1993), ter uma UT, ajuda os professores a perceber o que é possível de alcançar numa determinada matéria e ajuda também o professor a organizar as experiências de aprendizagens de um modo mais holístico.

Estas Unidades Temáticas “...são planificadas pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas” (Bento, 1987 p. 65).

Uma Unidade Temática pode ser referida como um conjunto de planeamentos sequenciados e expostos por aula, ou seja, podemos observar numa Unidade Temática um conjunto de temas distribuídos pelas aulas referentes a uma determinada matéria. De acordo com (Bento, 1987), são “unidades fundamentais e integrais” relativamente ao processo pedagógico, mostram etapas distintas do ensino e da aprendizagem aos professores e alunos.

Posto isto, de acordo com (Vickers, 1990) existem 3 fases distintas na preparação de uma Unidade Temática:

- Fase de análise;
- Fase da tomada de decisão;
- Fase da aplicação.

Todas estas fases remetem para um determinado momento, ou seja, na primeira fase é necessário ter em conta todos os alunos e não só, temos de perceber a “matéria-prima” que temos. De seguida temos de tomar as decisões acertadas, ou seja, colocar a sequência dos temas numa ordem correta, configurar a avaliação de acordo com o que ensinamos e traçar os objetivos. Por fim, na última fase, como o nome indica, devemos aplicar em contexto de aula aquilo que foi planeado para a unidade.

É natural que para que uma aula seja bem planeada e que os alunos consigam atingir todos os objetivos propostos e pretendidos, é necessário que haja segundo (Bento, 1987) uma “... preparação pormenorizada. Sem planos de ciclo claramente pensados até ao pormenor não é possível um ensino sistemático”. Com isto pretendo reforçar a importância que é pensar em todos os aspetos inerentes a uma aula, e não só pensar nos aspetos técnicos ou táticos, mas também devemos considerar os aspetos psicossociais, capacidades coordenativas e capacidades condicionais.

Assim, quero transmitir que, como foi abordado por (Bento, 1987 p.78), o planeamento da Unidade Temática deve referir-se a vários pontos, entre os quais:

- Objetivos (aspetos centrais da formação e educação, com indicação de níveis concretos dos resultados a atingir);
- Preparação e estruturação didáticas da matéria (linhas de direção da matéria);
- Função e tarefas didáticas das diferentes aulas, inclusive das partes desta;
- Emprego de meios e materiais de ensino.

Sempre tive uma personalidade que fica um pouco aborrecida quando comete alguns erros, então fico reticente a estar a planear conteúdos para abordar durante semanas, porque ficaria sempre a pensar no que poderia acontecer, ou seja, será que os alunos iriam cumprir os objetivos que defini para eles, será que eu iria conseguir cumprir todo o plano proposto, estas eram questões que colocava a mim mesmo.

Como forma de superar isto tentei desde cedo conhecer os alunos, para não ser confrontado com uma realidade diferente daquela que esperava, algo que confesso que não aconteceu, “... *porque uma aula pode não correr como o planeado e ter de repetir certos temas...*” Diário de bordo dia 24 de setembro de 2018. Nesta reflexão, o que pretendi exprimir, foi o que havia dito anteriormente, ou seja, se um objetivo de uma aula não for cumprido penso que será fundamental reformular todo o restante planeamento.

Referindo-me a um exemplo concreto, posso destacar a UT de Basquetebol, porque, como foi a primeira modalidade a ser abordada e a primeira UT a ser elaborada. Foi onde tive mais dificuldades, e que tive de reformular várias vezes, porque é uma modalidade em que tenho algum conforto e que percebo relativamente dos aspetos técnico-táticos. Mas só com estes fatores, não foi possível realizar uma UT que fosse cumprida na íntegra, tive de proceder a várias alterações e, mesmo assim, no final, apesar de ter cumprido os objetivos a que me propus e de os alunos terem conseguido cumprir os objetivos, penso que poderia ter sido mais um pouco exigente, no sentido de elevar o patamar e abordar o jogo de 5x5 mais cedo e, consequentemente, os alunos estariam num nível mais elevado do que eu estava à espera.

Contudo, como é natural as Unidades Temáticas tiveram uma importância enorme neste ano letivo, porque só dessa forma é possível estruturar o ensino aula após aula, definir os objetivos para os alunos após os conhecerem e criar uma avaliação sumativa. Desta forma, penso que seja imperativo criar uma Unidade Temática para todas as matérias a abordar, para que os alunos tirem o maior proveito das aulas e evoluam, não só a nível de desporto, mas a “nível psicomotor, afetivo e cognitivo” (Rink, 1993).

“Na estruturação didática da matéria é preciso refletir, em primeiro lugar, sobre quais são os conhecimentos e capacidades a desenvolver e que elementos da matéria devem ser forçosamente apropriados e dominados por todos os alunos.” (Bento, 1987 p.71) Assim, pretendo apenas reforçar o facto que a reformulação poderá fazer parte da Unidade Temática, pois a nossa primeira análise dos alunos pode não ser a correta e, então, teremos de a reformular face às características dos alunos.

Algo que está também relacionado com o planeamento é a organização de um professor, ou seja, tem de realizar as tarefas todas atempadamente, e de forma correta, daí surge uma dificuldade que encontrei no decorrer deste ano, tive alguma dificuldade em cumprir tarefas atempadamente.

4.1.2.3 Plano de aula

Nesta parte do planeamento, temos o terceiro nível dos planos, ou seja, está presente o nível micro, que surge depois de todo o planeamento efetuado, segundo (Bento, 1987), a aula tem sempre um contributo característico, que existe para a solução do que se deve realizar a partir do programa didático, anual, ou seja, do programa de toda a escolaridade. Deste modo, devemos desenvolver a aula com um carácter único, mas sempre inter ligado entre as outras, como refere (Rink, 1993): “O plano de aula é o guia para o processo de instrução de uma única aula e é baseado na unidade de objetivos”.

Assim sendo, o plano de aula deve ser composto por um conjunto de objetivos, sejam estes específicos ou gerais da aula, como podemos comprovar através de (Bento, 1987): “Antes de entrar na aula, o professor tem já um projeto de como ela deve correr (...) decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios...”. Objetivos estes que têm uma necessidade extrema de serem de acordo com os alunos de cada turma. No seguimento desta ideia, e como afirma (Bento, 1987), para a preparação da aula devemos confrontar e pensar nas questões que se prendem com toda a aula.

Neste nível de planeamento, conseguimos afirmar que é o culminar da junção dos planos anteriores, o Anual e as UT e, então se tudo for bem

estruturado e bem definido, não haverá margem de erro para que os objetivos não sejam cumpridos, até porque o conhecimento dos nossos alunos é fundamental para o plano de aula.

Podemos, também, afirmar que tudo isto tem uma dificuldade acrescentada, porque o culminar de dois planeamentos, não é uma tarefa fácil, e como afirma (Rink, 1993), uma aula é uma continuação de um objetivo maior, não é apenas uma continuação da prévia aula, é necessário haver um princípio, meio e fim que irão transmitir uma experiência de aprendizagem aos alunos.

Para a elaboração de um plano de aula é necessário ter em atenção as quatro categorias transdisciplinares, sendo estas, a cultura desportiva, habilidades motoras, conceitos psicossociais e conceitos fisiológicos. Algo que pessoalmente não tinha muita experiência, visto que no ano letivo passado não foi muito realista o contexto em que lecionamos as aulas. Em primeiro lugar, havia vários professores para a turma e, em segundo lugar, e mais importante, não houve a necessidade de realizar um plano Anual nem uma UT. No entanto, não tendo sido exigido na altura, seria vantajoso ter obtido informações da planificação anual e da unidade didática. Algo que complicou então todo o processo que envolve o planeamento de uma aula. Sendo esta uma aula única, a nossa preocupação em criar um objetivo a longo prazo não foi posta em causa, ou seja, apenas criávamos objetivos gerais da aula em si, e não objetivos para uma UT.

Assim sendo, o único contacto real que tive que seja parecido com as aulas, foram os treinos, mas o foco nos treinos é outro, ou seja, o objetivo fulcral é a competição e para além da formação de atletas e pessoas está também o objetivo de ganhar jogos.

Como foi dito anteriormente, “As aulas têm inícios, meios e fins...” (Rink, 1993) e, então, tendo por base esta ideia comecei a estruturar os meus planos de aula, tive de recorrer a várias alterações dentro do plano, como por exemplo colocar palavras-chave ou critérios de êxito. Mas mais fundamentalmente, na parte inicial da aula, segundo, (Bento, 1987) é onde devemos transmitir os conteúdos da disciplina e os objetivos da aula aos alunos. Para que durante a aula não seja “perdido” tempo a explicar os objetivos gerais da aula. Por outro

lado, na parte final da aula, como afirma (Rink, 1993) devemos perceber o que foi retido da aula em si e aproveitar para dar as informações necessárias para as próximas aulas.

Penso que, pessoalmente, fui corrigindo estes dois fatores, pois quando começava o ano letivo, apenas utilizava a parte inicial para realizar a chamada e explicar em que consistia o primeiro exercício. Fui-me apercebendo que deveria referir o que iriam realizar na aula toda, quais os principais objetivos e também o facto de perceber quem reteve a informação das aulas passadas, relativamente ao que foi realizado, aos termos técnicos, entre outros aspetos.

Por outro lado, na parte final, com o decorrer do ano letivo, fui ganhando o hábito de colocar questões relevantes sobre a aula e informar o que iriam realizar na próxima aula, de modo que até reformulei a forma como realizava as minhas reflexões pós aula, então estava sempre preparado para dar informações sobre as próximas aulas. Penso que a partir do momento em que passei a realizar esta tarefa corretamente, conseguia planejar a aula mais objetiva.

Para terminar, no que diz respeito ao “meio”, onde se realiza a aula, (Rink, 1993) afirma que cada aula é única e, desta forma, não é possível oferecer indicações específicas em particular. Ou seja, devemos optar por investir na nossa instrução, algo que irei referir mais adiante.

Em jeito de conclusão, posso afirmar que o planeamento é dos pontos mais importantes para lecionar as aulas, primeiro porque não interessa apenas a aula em si, temos de ter em consideração todos os espaços que nos são possibilitados, é necessário perceber o material que temos disponível, todo o calendário escolar. O culminar de todos os três pontos do planeamento, seja o Anual, UT ou de Aula, é fundamental para que todos os alunos tirem o maior proveito de todas as aulas e evoluam.

4.1.3 Modelos de ensino

Escolher um modelo de ensino não seria correto, porque apesar destes serem facilitadores ao professor para o processo EA e com a ajuda das suas estratégias de ensino, nada seria possível sem o professor. Visto que, quem ensina é o professor, e a aprendizagem provém dos professores e quem aprende

é o educando, o professor pode ter um modelo para o ajudar no processo, mas efetivamente quem transmite os conhecimentos é o docente. Sem nunca esquecer que o grande objetivo é a aprendizagem dos alunos.

Contudo, penso que escolher um modelo como absoluto, sendo um modelo “perfeito” não será fácil, então o que é passível de ser realizado, é o facto de haver uma “mistura” de modelos para que sejam estilos de ensino diferentes para alunos diferentes, mas o que resulta com determinados alunos pode não funcionar com outros. Um outro fator tem haver também com os professores, porque um professor pode adotar um modelo porque se identifica mais e outro professor escolher outro. Deste modo, há vários modelos, todos com as suas vantagens e desvantagens.

Assim sendo, podemos afirmar que não existe um modelo de instrução que tenha apenas vantagens, que seja aplicado e adequado para todos os alunos e todos os professores, ou seja, segundo (Mesquita & Graça, 2011) há modelos de instrução mais centrados no professor e outros mais centrados na descoberta e na prática dos alunos, no entanto, é preciso descobrir um equilíbrio para haver uma criação de condições favoráveis a uma integração prolongada à prática desportiva.

Posto isto, e tendo em conta a turma que me foi atribuída, fiquei um pouco indeciso entre que modelo deveria utilizar, mas, após uma pequena reflexão, optei por apenas utilizar um modelo, primeiro porque é o modelo com que melhor me identifico, e segundo porque penso que foi o modelo que melhor se enquadra com os alunos. Modelo este que é o de *Instrução Direta*, porque penso que tem as características mais adequadas à minha forma de ensinar e, então, decidi escolher um modelo com qual me identificasse, para que me fosse mais confortável lecionar as aulas. A acrescentar a este facto, as características da turma me permitiram adotar este modelo de ensino.

No terceiro período, um dos objetivos era adotar o Modelo de Educação Desportiva, na modalidade de Badminton, em que iria criar equipas e colocar um calendário em que houvesse competição. Tive de abortar esta ideia, porque não foi passível de ser realizada devido ao curto número de aulas, em que apenas

me possível lecionar três aulas de Badminton, então, apenas abordei os temas básicos da modalidade, entre eles as regras e as técnicas mais importantes.

Identificação da dificuldade	Discurso / Instrução
Descrição da dificuldade	Um professor para ser bom naquilo que faz, no que ensina e no que quer transmitir aos seus alunos, tem de ter uma capacidade de discurso muito boa e de transmissão daquilo que quer transmitir, porque há a teoria do funil, que foi o que aprendemos no ano anterior, que consiste basicamente, em que o que pensamos, não é o que realmente queremos dizer, que depois não é realmente o que dizemos, e de seguida não é o que os alunos ouvem e posteriormente não é o que os alunos retêm. Com isto quero dizer que desde o momento em que pensamos o que queremos dizer, há uma grande perda de informação até os alunos interiorizarem. Desta forma, penso que o nosso discurso tem de ser muito cuidado e correto com os alunos, para que esta perda de informação não seja demasiada e para que os alunos tirem o maior proveito daquilo que os professores pretendem ensinar.
Soluções encontradas	Pedi ajuda à professora cooperante, e um dos aspetos que ela sugeriu era escrever palavras chave no plano de aula, de modo a rentabilizar o tempo na instrução, porque dessa forma posso ver a palavra e lembrar-me do assunto que queria introduzir. Outro fator que pode ajudar neste aspeto, é a utilização do quadro, porque é mais fácil de explicar aquilo que pretendemos com os objetivos a aplicar no exercício.
Aplicação	Assim que a professora me ajudou, tentei aplicar o que me disse, e de facto que resultou, senti que o meu discurso estava

	mais fluente e mais assertivo, ou seja, senti que os alunos retinham a informação mais rápido e a organização para o exercício era mais rápida, e consequentemente passavam mais tempo em empenhamento motor, exercitando mais os temas abordados. Em suma, penso que após a aplicação da ajuda que me foi providenciada, consegui perceber que realmente deu resultado e senti que os alunos aproveitaram mais as aulas e que até pareciam mais motivados para a atividade física.
--	---

Em suma, para um professor conseguir aplicar algum modelo, seja ele qual for, é necessário ter uma boa capacidade de instrução, ou seja, saber o que vai dizer e quando dizer, saber quando interromper, no momento oportuno, e o feedback que utiliza também tem de ser assertivo e direto ao fundo da questão. Este tema também foi algo que me fui deparando ao longo do ano e então para tal, elaborei uma pequena reflexão e como o deveria resolver.

4.1.3.1 Modelo de Instrução Direta (MID)

A minha turma é bastante estimulante do ponto de vista cognitivo, predisposta à prática desportiva e empenhada, então, deste modo, pensei, com a minha instrução assertiva, os alunos pudessem ficar muito melhores em todos os aspetos, não só em aspetos físicos, então foi o que me levou a adotar este modelo.

De acordo com (Mesquita & Graça, 2011), o MID foca-se no facto do professor ter a tomada de decisão de quase todo o processo de aprendizagem, que algo que eu realizei, tive sempre presente que devia perceber sempre o que os alunos realizam, ou seja, devia sempre estar perto dos alunos com maiores dificuldades para os ajudar, devia sempre construir exercícios de carácter mais analítico, para que o progresso fosse mais elevado.

“A Instrução direta é a melhor maneira para ensinar quando existe uma estrutura hierárquica e principalmente quando é basicamente orientada para as habilidades básicas e quando a aprendizagem é uma preocupação.” (Rink, 1993) Deste modo, penso que se aplica à minha turma, apesar de muitos alunos já terem as habilidades básicas. Penso que é sempre bom melhorar o que já adquirimos para evoluir ainda mais.

Assim, o papel do professor é fundamental, essencial para o progresso do aluno, o progresso da aula e a realização do que é planeado. Portanto, pretendo destacar alguns aspetos, de acordo com o trabalho realizado por Rosenshine (citado por Mesquita & Graça, 2011 p.48), os professores têm de tomar certas decisões didáticas, das quais gostava de destacar o facto de a instrução ser detalhada e ter um aspeto prescritivo e descritivo, a prática de exercício ser intensa e ativa, haver uma “avaliação e correção dos estudantes particularmente nas fases iniciais de aprendizagem”.

Apesar de a turma ser uma excelente turma, senti que não vieram muito bem preparados dos anos anteriores, pois apresentavam algumas dificuldades “básicas”, então teria de decompor tudo para ensinar temas básicos, como por exemplo, ensinar o lançamento da passada no Basquetebol. Como afirma (Rink, 1993) na instrução direta, é o professor quem controla o que é que os alunos irão aprender e o modo como vão aprender.

Por outro lado, utilizando na mesmo o MID, decidi dar aos alunos um pouco mais de autonomia. Isto passou-se na ginástica acrobática, porque seriam eles que escolhiam as figuras a utilizar, e montariam a coreografia. No entanto estavam um pouco limitados às figuras, porque eu selecionei um determinado número de figuras, e caso eles precisassem ou quisessem realizar outras pedir-me-iam autorização e eu aceitava ou não.

Contudo, a minha instrução sobre certas questões, como as de segurança, eram sempre orientadas para todos os grupos. A instrução da forma correta ou da troca de figuras já era mais focada por grupos. Assim sendo, tinha mais controlo do que os alunos estariam a realizar.

Em suma, penso que com este modelo os alunos evoluíram bastante e estiveram sempre motivados para a prática desportiva. Mas mais importante de

tudo, alcancei a maior parte dos objetivos que estavam inicialmente definidos e estabelecidos, quer a curto, quer a longo prazo.

4.1.4 Gestão da aula

4.1.4.1 Gestão do tempo de aula

Este é um tema que considero muito pertinente, por diversos fatores, como por exemplo, o facto de ter sido uma grande dificuldade minha e tentar sempre melhorar. Outro fator pertinente, tem haver com as discussões geradas em torno deste tema, ou seja, já há algum tempo se afirma que o tempo que dedicamos às aulas de Educação Física é escasso, ou seja, apenas com duas aulas de noventa minutos por semana torna-se complicado abordar certos temas. Sendo que não são noventa minutos reais, porque temos de deixar algum tempo em tarefas que não controlamos, sempre cinco minutos para se equiparem no início e no final deixar dez minutos para tomarem um duche e se prepararem para as próximas aulas.

Todavia, é importantíssimo gerir o tempo da aula da forma mais correta possível, ou seja, todas as aulas devem ter um início, meio e fim, como afirma (Bento, 1987) os assuntos de exercitação têm de ser bem escolhidos e bem estruturados, e focarmo-nos no que é importante, de modo a haver uma racionalização do tempo de aula. A organização da aula é fundamental na gestão do tempo de aula.

Há certos fatores que temos de ter em conta na realização da aula que prejudicam o tempo real de aula e, que temos de o gerir da melhor forma. De acordo com (Bento, 1987) “a observação da prática escolar demonstra que:

- As aulas de Educação Física duram, em média, muito menos do que as outras disciplinas;
- Os intervalos curtos prejudicam as aulas de Educação Física;
- Os intervalos antes ou depois das aulas de Educação Física diminuem, mas não impedem perdas de tempo;
- As aulas de Educação Física no final do dia escolar sofrem menos perdas;

- Nas aulas de duas horas há também perdas de tempo e, apesar da utilização do intervalo, não vão além dos 70 minutos.”

Porém, penso que este é um tópico importante, porque muitas vezes tive dificuldades em gerir o tempo da aula. E uma boa gestão de tempo, de acordo com (Rink, 1993) é fundamental, visto que, bons gestores de tempo, conseguem manter os alunos em empenhamento motor, aqueles que não são muito bons, despendem demasiado tempo na organização, o que resulta em menos tempo de empenhamento motor.

Um problema que pode estar relacionado com a gestão do tempo de aula pode também ser a estruturação do espaço, como refere (Rink, 1993) que ambientes organizados são impulsionadores para os alunos, o tempo, o equipamento e os objetivos. Isto no sentido de serem todos cumpridos, portanto a estruturação do espaço constitui um fator determinante para o tempo de gestão de aula.

Identificação da dificuldade	Gestão do tempo de aula
Descrição da dificuldade	A minha principal dificuldade, que consiste basicamente na gestão do tempo de aula, ou seja, na minha opinião, penso que nas aulas, o tempo nunca é suficiente, preciso sempre de mais tempo para cumprir os objetivos definidos à priori. Por outro lado, por vezes, consigo cumprir os objetivos antes do tempo de aula acabar e, depois, passo muito tempo no último objetivo, que por norma, é realizar um jogo, seja de que modalidade for, no meu caso, futsal e basquetebol, que foram as modalidades que ensinei nestes dois períodos.

Soluções encontradas	Para tentar resolver estes problemas, tive de recorrer a professores experientes, nomeadamente, dois professores de educação física que já exercem esta função quase há quase trinta anos, que também concluíram o curso na nossa faculdade, ou seja, temos uma formação muito idêntica. Agora, a experiência que eles possuem em lecionar as aulas é muito maior que a minha, naturalmente. Também recorri a vários treinadores experientes para tentar resolver este problema, porque considero que em termos de gerir o tempo que temos se aplica também aos treinos, porque, para além de termos de cumprir os objetivos, temos de cumprir com o tempo estabelecido que temos, seja para o que for, tanto o tempo de aula como o tempo do treino. Referindo agora as ideias, ou a ajuda que me foi providenciada, o que mais destacaram, foi que tenho de planear as aulas tendo sempre em conta que posso começar mais tarde devido aos atrasos e tem de estar presente no plano de aula e, conseqüentemente, diminuir a duração de cada exercício. Tenho de ter presente que a organização para o cumprimento de um objetivo também pode ser mais demorada do que estou à espera e, portanto, se pretendo ter o tempo de empenhamento motor que planeei, tenho de estender o tempo de prática. Também me alertaram para as pausas necessárias, sejam estas para ir à casa de banho, ou para os alunos se hidratarem, algo que também não está presente no plano de aula, e algo que não contemplamos nos objetivos, porque, efetivamente, não é um objetivo, mas é algo que é alvo de uma perda de tempo. Uma outra solução, que tenho para combater estes fatores, é o facto de começar a aula com quem estiver presente, quem chegar atrasado, seja pelo motivo que for, tenta integrar no exercício e tenta perceber o objetivo do exercício o mais rápido
-----------------------------	--

	possível. Algo que se pode aplicar, quer ao início da aula, ou às pausas que efetuamos, sejam estas para ir à casa de banho ou para beber água.
Aplicação	Depois de estabelecer as “soluções” para esta dificuldade, tentei aplicar em contexto de aula, tendo algum sucesso. O que resolvi fazer, foi não permitir as tantas vezes as pausas para a casa de banho e tentar começar sempre os exercícios à hora que estava estabelecida no plano de aula. Penso que teve algum efeito, porque consegui concluir o plano que estava previsto e cumprir com a maior parte dos objetivos que estavam definidos à priori e os alunos conseguiram sair da aula sempre a tempo de se prepararem para as seguintes aulas. Em suma, as soluções que os professores e os treinadores que comuniquei e pedi ajuda, resultaram. O que comprova que a experiência é fundamental nesta área e que devemos sempre ouvir essas pessoas e os nossos superiores, porque quem nos ajuda quer o nosso melhor

4.1.4.2 Instrução

Este é um tema fundamental, na medida em que apenas planear uma aula não é essencial para a evolução dos alunos, para o cumprimento dos objetivos propostos. A qualidade da nossa instrução é extremamente importante, no sentido que é necessário saber quando utilizar, como utilizar e a quem utilizar. Temos também de ter em conta vários aspetos, como por exemplo o momento do exercício em que utilizamos, as características dos alunos e o momento da aula.

Outro fator importante da instrução é o facto de podermos dosear o que um aluno realiza, ou seja, segundo (Bento, 1987), a Orientação Direta e Indireta, em que a Direta consiste nas informações sobre vários fatores, como por exemplo, o número de repetições e a intensidade de execução. A Orientação Indireta tem presente as alterações do local de exercitação, modificação das

regras e a quantidade de alunos a praticarem e da forma como os praticam executam as tarefas.

Um tema que está relacionado com a instrução é a demonstração, ou seja, podemos apenas recorrer à instrução sem utilizar a demonstração, algo que penso não ser muito pertinente. De acordo com (Rink, 1993), a demonstração pode ser um método em que o aluno obtenha duas fontes de informação, uma visual e uma verbal.

Para aplicar este método, é fundamental utilizar alunos na demonstração, para que o professor fique liberto para explicar os pontos-chave na realização. “Quando os alunos demonstram, o professor foca a atenção dos observantes os aspetos mais importantes da execução” (Rink, 1993).

Foi sempre intenção minha utilizar a demonstração, por vezes, para introduzir o próximo objetivo, falava com um grupo alvo ou um aluno o que teria de realizar para que os outros alunos percebessem o que teriam de realizar. “(...) *dirigi-me ao grupo de três rapazes que praticavam futsal, ou que tinham mais jeito, e expliquei-lhes o que teriam de realizar na próxima variante para que os restantes alunos pudessem perceber o que teriam de realizar. Penso que resultou bem esta estratégia porque os alunos realizaram o pretendido.*” - Reflexão de aula número 29. Posso afirmar que este método mostrava ter forma eficaz na compreensão dos alunos, consequentemente, as perdas de tempo eram mais reduzidas. Os alunos tentam sempre reproduzir os movimentos que visualizam de acordo com (Rink, 1993 p.86). “*Pedi à aluna M que realizasse a partida de blocos e o percurso subaquático para que todos pudessem visualizar como seria realizado o movimento, enquanto que tentava também executar o movimento fora da água. Penso que esta estratégia teve um resultado positivo porque nas próximas repetições já comecei a ver os alunos a executar o movimento não de forma correta, mas de forma não tão errada, o que transmite a ideia que houve ganhos em utilizar a aluna M como exemplo.*” – Reflexão de aula número 58

Continuando nesta linha de pensamento, aliado à demonstração devemos introduzir o feedback dado aos alunos no momento da exercitação de

determinadas tarefas ou habilidades. Segundo (Rink, 1993), a informação que o aluno recebe no momento da execução é feedback.

“O feedback do professor mantém o aluno focado na tarefa de aprendizagem e serve como motivador e controlado nas respostas dos alunos” (Rink, 1993 p.152). Podemos afirmar que é notório que os alunos necessitam de feedback para se manterem focados e conseguirem perceber o que estão a realizar de errado ou a realizar da forma correta.

De acordo com (Rink, 1993) há dois tipos de feedback, o assertivo (ou corretivo) e o avaliativo. O assertivo consiste em dizer ao aluno o que deve fazer ou não no futuro. Por outro lado, o avaliativo reporta-se “julgamento de valor” e como a execução foi feita, se foi boa ou má.

Pessoalmente, optei sempre por utilizar os dois tipos de feedback, especialmente nos alunos com mais dificuldades, ou seja, muitas das vezes exprimia o que estavam a fazer de errado e, depois, esperava para visualizar se tinham completado com sucesso ou não. Penso que há vários ganhos na junção dos dois.

Para além disso, temos de conhecer bem os alunos e perceber com quem podemos exigir e utilizar mais o feedback assertivo, ou os alunos que não estão tanto predispostos à prática de exercício e então quando conseguem realizar alguma tarefa, ou ultrapassar um obstáculo, devemos utilizar o feedback avaliativo. Pela minha experiência deste ano letivo, tentei realizar estas tarefas descritas acima e penso que resultou, pelo menos na minha turma, e que os alunos cumpriram a maior parte dos objetivos que tinha definido para eles.

Seguindo estas ideias, o *timing* do feedback constitui uma parte fundamental também, isto porque, por exemplo temos de falar para um aluno no momento em que a habilidade motora que executou está bem presente na mente, porque se for momentos depois já poderá não se lembrar do que realizou e como: “quanto mais cedo fornecemos o feedback a seguir à tarefa, maior potencial terá em ajudar o aluno” (Rink, 1993 p.157).

Contudo, temos o alvo do feedback, que de acordo com (Rink, 1993), se visualizarmos que uma grande parte dos alunos está a realizar algo de forma errada devemos parar e direcionar o feedback a todos. Podemos, também,

direcionar a um pequeno grupo de alunos, ou a um aluno individualmente, mas temos de assegurar que toda a turma observe e ouça o que dizemos para que todos beneficiem da intervenção.

4.1.4.3 Avaliação

A avaliação é o culminar de tudo o que foi referido nestes pontos, é o culminar de todo o planeamento realizado, de todos os objetivos traçados, todos os modelos de ensino aplicados durante as aulas e todo o tipo de instrução e feedback utilizado com os alunos. Avaliação esta que irá classificar os alunos individualmente e oferecer informações sobre alguns aspetos. Como refere (Rink, 1993), a avaliação é o recolher de informação para haver um julgamento sobre o produto e o processo das situações de aprendizagem.

É usada para certos fatores e, tem vários objetivos inerentes, entre os quais, informar os alunos sobre o seu progresso nas aulas, fazer um julgamento de ensino utilizado nas aulas e para o professor perceber como está a situação dos alunos em relação aos objetivos que foram definidos. Tudo com o objetivo na ordem de melhorar a instrução se necessário, avaliar o currículo, colocar os alunos num grupo de aprendizagem adequado. Por fim, também pretende transmitir ao professor a informação necessária do parâmetro das classificações do aluno.

Seguindo a linha de pensamento, a avaliação é fundamental visto que informa, tanto ao professor como aos alunos, do objetivo evidenciado, se foi cumprido ou não, se está a ser cumprido ou não, o que irá permitir uma tomada de decisão posterior ao nível do processo ensino-aprendizagem (Rink, 1993).

Há diversas formas de utilizar a avaliação e de a aplicar, entre elas a avaliação diagnóstica, formativa ou sumativa, pessoalmente optei sempre por realizar a avaliação diagnóstica: *“Um dos pontos positivos foi que consegui perceber em que nível a turma se encontra, que não é muito elevado, o que pode ser positivo, porque todos têm uma maior margem de progressão...”* - Reflexão de aula numero 27 em relação à avaliação diagnóstica de futsal. A avaliação

formativa também esteve sempre presente porque “ quando a avaliação ocorre sempre no final de uma unidade ou programa podemos chamar-lhe de avaliação sumativa” (Rink, 1993). Foi algo que realizei, sempre que terminava uma UT aplicava a avaliação sumativa, para atribuir uma classificação aos alunos, mas, mais importante, para verificar se os objetivos foram cumpridos.

Outro aspeto que penso que seja relevante de referir, é a avaliação aula após aula, e para tal é necessária uma reflexão pós aula. Algo que realizei todas as aulas, em que a estrutura foi mudando ao longo do tempo, primeiro com um carácter descritivo e depois com um carácter mais objetivo e específico. Isto porque, de acordo com (Bento, 1987), sem uma reflexão aprofundada depois da aula, sem uma avaliação crítica do que realizamos, há um retrocesso em vários aspetos do ensino, nomeadamente, a aprendizagem do aluno, a docência, a planificação, preparação e realização.

Desta forma, no final das reflexões colocava sempre um valor de como teria corrido a aula e se os objetivos foram alcançados ou não.

“Em suma, penso que a aula correu como o planeado, e todos tiveram oportunidade de jogar o mesmo tempo e de passar por todas as posições, incluindo a posição de guarda-redes. Algo que tenho de corrigir, é o facto de o guarda-redes estar muito silencioso, visto que é o único jogador que consegue ver todos os outros elementos adversários e da mesma equipa, e que pode ajudar, caso algum esteja livre ou a desmarcar-se.” - Reflexão de aula número 39.

“Para concluir, penso que após todas as alterações que tive de fazer, a aula correu bem, os alunos mostraram-se empenhados e realizaram todas as tarefas propostas, e desta vez consegui não perder muito tempo na instrução e organização dos exercícios, pelo que posso afirmar que estou melhor nesse aspeto, mas posso sempre melhorar.” - Reflexão de aula número 8.

Estes foram pequenos exemplos das partes finais das minhas reflexões após a aula, que tinham sempre um carácter avaliativo pessoal, ou seja, procurava sempre descrever um pouco do que se tinha passado e depois comparar com os objetivos que haviam sido propostos. Quer estes objetivos tenham sido definidos de modo geral ou de modo específico para os alunos. Algo

que fui também corrigindo nestas avaliações foi o facto de muitas vezes, me centrar em mim, porém o foco deveria ser sem dúvida os alunos.

“O sucesso dos alunos depende tanto da atividade do docente como das atividades de aprendizagens dos alunos” (Bento, 1987). Ou seja, o processo de avaliação é fundamental para determinar o sucesso dos alunos, porque é o culminar de todos os objetivos definidos e se foram alcançados ou não.

A avaliação foi algo que tive algumas dificuldades, porque um tema que me debatia constantemente comigo mesmo, era o facto se devia avaliar o progresso de um aluno ou a qualidade. Podia avaliar a qualidade técnica, tática, os aspetos psicossociais de um aluno, ou a evolução que ele tinha alcançado na unidade em questão. Penso que consegui realizar um misto das duas, valorizando, caso o aluno não fosse tão competente na execução dos exercícios, mas se fosse empenhado, assíduo e pontual, teria uma classificação idêntica à de um aluno que era realmente bom na prática.

Penso que o modo como realizei as avaliações foram corretas, o que me permitiu perceber se os métodos que utilizava eram adequados, visto que os alunos iam quase todos às aulas, demonstravam interesse pelas mesmas, e no processo de ensino-aprendizagem, ou seja, foi adequado à turma que me foi atribuída.

4.1.5 Observação das aulas do núcleo de estágio

Esta é uma componente em que nos é fundamental, porque os erros que os nossos colegas cometem poderão ser os nossos, as dificuldades que eles têm também são as nossas. Através da observação dos colegas, podemos perceber quais os erros mais comuns e as dificuldades mais evidentes, desta forma, podemos ajudar-nos uns aos outros e corrigir, e através da correção dos outros podemos perceber como corrigir os nossos próprios erros.

Segundo (Sarmiento, 2004), registar e observar os comportamentos tem aspetos variados na sua análise na sala de aula e noutros assuntos e situações na vida quotidiana de natureza social ou profissional. Para tal, temos de observar

o ambiente da sala de aula para podermos ajudar os nossos colegas em vários aspetos, como por exemplo, o tempo despendido na organização, no controlo do volume dos alunos e se estão atentos ou não.

A importância de observar as aulas dos colegas é fulcral, se posteriormente, houver uma reflexão crítica sobre os erros para depois percebermos o que podemos melhorar. Após isto acontecer, podemos corrigir alguns dos nossos erros, ou melhor ainda, antecipar os problemas. Deste modo, podemos fazer com que as aulas decorram de forma mais fluida e que as perdas de tempo sejam menores e os alunos estejam na maior parte do tempo em empenhamento motor.

Contudo, as diversas componentes das aulas de observação, entre elas, a gestão do ambiente instrucional, o sistema de gestão de tarefas, o sistema social e o entusiasmo (“felicidade” dos alunos na aula), foi minha intenção observar várias destas componentes, pelo que por vezes observava o professor em causa e noutras vezes observava os alunos para perceber se realmente realizavam ou não o que o professor tinha solicitado.

Por exemplo, muitas das observações incidiram numa reflexão crítica: *“(...) a aula correu muito bem, tudo foi realizado com sucesso, exceto um grande pormenor que foi na ajuda que o Rui ensinou aos alunos no apoio facial invertido, ou seja a ajuda é realizada na parte lateral ao aluno e o Rui ensinou os alunos a ajudarem de frente para quem vai realizar o apoio facial invertido.”* Diário de bordo do dia 02 de novembro de 2018.

Por outro lado, também existiram reflexões acerca do comportamento dos alunos, tanto em geral como em concreto de um só aluno, *“A aluna que observei foi a E, e as conclusões, são que passou cerca de 42 minutos em empenhamento motor, mas destes 42 minutos, 27 foram sentada a escolher as figuras que irão realizar na coreografia, e apenas 6 minutos e 35 segundos a praticar estas tarefas, depois teve 3 minutos em empenhamento motor no aquecimento e por fim, 1 minuto e 30 segundos a realizar testes isolados e o mesmo tempo a contar as repetições da colega. Depois teve 10 minutos de instrução no início da aula e no decorrer da aula teve 5 minutos de instrução e no final da aula teve 8 minutos em instrução, que foi acerca do trabalho teórico. Passou um tempo total de 2*

minutos em troca de estações, ou seja, em organização e por fim, um tempo de espera total de 3 minutos.” Diário de bordo do dia 26 de março de 2019

Estes são pequenos exemplos de algumas reflexões acerca das aulas de observação dos colegas, e que foram evoluindo ao longo do tempo, passando de uma análise mais descritiva, para uma análise mais. Fomos também, comunicando dentro do núcleo de estágio para partilhar as nossas experiências, pois as turmas eram distintas em diversos aspetos.

Outro ponto muito importante que registei das observações, foi o feedback, e qual o tipo, se era adequado, seja ao momento em que foi utilizado, a quem foi utilizado e se foi bem utilizado ou não. O intuito era para perceber quais os momentos em que eu deveria utilizar, e qual o tipo, de acordo com o momento da aula e o momento do exercício em função dos objetivos. No seguimento da ideia apresentada anteriormente, após observar os meus colegas percebi qual o momento ideal para o utilizar, que é logo após a realização de uma tarefa ou de uma habilidade motora, porque o movimento ainda está presente na memória. Importante também é de referir que é necessário dar novas oportunidades para corrigir o movimento do aluno, ou seja, não é muito útil dar feedback e depois não dar oportunidade para treinar ou aprimorar as lacunas de que foi avisado.

Em suma, foi essencial realizar a observação dos colegas porque por vezes estes deparavam-se com situações em que a resolução dos problemas não era fácil e que não tiveram sucesso na correção. Algo que nos permitiu ajudar uns aos outros e encontrar soluções em conjunto para os problemas, quer estes estejam presentes em todos ou apenas num, porque três pessoas a pensar são sempre melhor que somente uma.

4.2 RELAÇÃO COM A ESCOLA E A COMUNIDADE

Neste ponto, o fundamental será expor as minhas experiências no que diz respeito à participação na escola, nomeadamente, nos corta-matos, “open day” e o dia do desporto escolar. O principal objetivo será conhecer a escola e toda a

comunidade, porque o facto de ser professor não pode ser apenas lecionar as aulas e estar em contexto de sala de aula. Para tal, ficamos a conhecer todas as condições que nos são proporcionadas, em conjunto e como funciona o sistema na escola e no departamento de expressões.

Mais concretamente, a participação nas atividades da escola, não foi muito imperativa nem decisiva, na medida em que foi positivo estarmos presentes, mas penso que se não estivéssemos tudo correria do melhor modo também.

Em relação ao desporto escolar, não acompanhamos durante o ano todo, não nos foi atribuída nenhuma tarefa em prol do desporto escolar. Pessoalmente, como gosto do treino, seria o mais parecido que poderia ter entre o lecionar aulas e o treino desportivo, gostaria de ter interagido.

4.2.1 Dia do desporto escolar

Esta foi a primeira atividade que tive com a escola que não implicasse lecionar uma aula. Foi uma atividade muito enriquecedora, visto que fiquei a aprofundar o meu conhecimento nos desportos do desporto escolar e também perceber quais os alunos que têm jeito para praticar desporto ou não.

Em primeiro lugar, foi importante este dia porque enquanto aluno nunca estive numa escola com desporto escolar, então, este dia foi importante para ficar a perceber como funciona o desporto escolar e perceber quais as modalidades disponíveis na escola para que os alunos pudessem inscrever e, posteriormente, integrar na equipa.

Em segundo lugar, este dia funcionou por estações, ou seja, os vários desportos estavam em diferentes campos, e como é natural, os recintos estavam todos preenchidos com as modalidades, por exemplo, dentro do pavilhão, estava presente o treino funcional, o voleibol e o andebol, depois no espaço exterior estava presente o ténis, no pavilhão de ginástica estava a ginástica e, por fim, a natação estava apenas com uma banca com as inscrições porque não era muito favorável os alunos irem até à piscina.

Acompanhei a minha turma no decurso das estações todas, primeiro para tentar ficar a conhecê-los um pouco melhor, perceber quais os seus interesses e habilidades para os diferentes desportos. Conclui que muitos não têm uma aptidão nata para praticar desporto, como já me tinha apercebido nas aulas, e outros têm aptidão e até vontade. Mas penso que têm uma orientação muito boa, ou seja, conhecem o campo e as dimensões.

Quando a minha turma não esteve presente na estação do voleibol, ajudei um pouco na dinamização deste espaço por ser a minha “área de entendimento”, e que pude ajudar os alunos que lá passavam a jogar melhor e a organizar os jogos, para que todos jogassem uns contra os outros.

Para terminar, penso que um ponto positivo foi também o facto de perceber quais os professores encarregues de cada desporto escolar. O que também permite um melhor conhecimento dos nossos colegas de trabalho e assim haver a possibilidades de interagir mais uns com os outros e integrar mais na escola.

Em jeito de conclusão, penso que foi um dia interessante, do ponto de vista que ficamos a conhecer melhor os nossos alunos, os nossos colegas e também os desportos que a escola consegue oferecer aos alunos no desporto escolar. Foi um dia bastante enriquecedor do ponto de vista social, no sentido que ficamos a conhecer melhor os restantes professores sem ser só num ponto de vista profissional.

4.2.2 Corta-mato escolar

Este é um marco muito importante para os alunos da escola, porque podem competir uns com os outros, entre turmas e com vários escalões, o que se torna engraçado de ver as diferenças de tempos conseguidos nas corridas.

Como é natural, no início do ano letivo, a data do corta-mato escolar foi-nos informada no dia da reunião do conselho de turma. Ficou, então, decidido que o corta-mato escolar seria no dia 21 de novembro, *“Discutimos também*

quando seriam as visitas de estudo e onde seriam, e quando será o dia do corta-mato da escola, dia 21 de novembro” Diário de bordo do dia 11 de setembro de 2018. Apenas se as condições climatéricas assim o permitissem. Muito importante de referir, é o facto de realmente as condições climatéricas não permitirem que o corta-mato escolar se realizasse no dia 21 de novembro, mas sim no dia 28 de novembro. Foi uma alteração não muito vantajosa, porque muitos alunos estavam em testes e tinham testes nessa semana, o que prejudicou a participação de muitos. Por exemplo, da minha turma não houve um único participante, o que me entristece porque fui preparando algumas aulas com o intuito de melhorar a capacidade de resistência de todos.

Algo que é muito interessante é também o facto de nas aulas de Educação Física termos a oportunidade de preparar os alunos para o corta-mato, ou seja, podemos realizar exercícios para treinarem a capacidade aeróbia através de esforço máximo *“Na parte final da aula foi realizada uma corrida intervalada, mais concretamente de esforço máximo, que consistia em os alunos subirem uma rampa em sprint...”* - Reflexão de aula número 11. E também foi alvo de algumas aulas treinar também a capacidade aeróbia de forma intervalada *“A partir desta análise podemos começar a promover mais atividade para desenvolver o VO2 máximo e consequentemente eles evoluírem e conseguirem obter uma melhor classificação, mas melhor ainda, proporcionar-lhes um estilo de vida mais saudável ou então que não fiquem fatigados simplesmente por subir um lance de degraus.”* - Reflexão de aula número 9. Concluindo, a preparação para o corta-mato escolar foi tida em conta em certas aulas, até porque havia um plano a cumprir elaborado no início do ano letivo.

Apesar de fazer parte do grupo de Educação Física e Desporto Escolar, não me foi atribuída nenhuma tarefa de carácter muito importante, ou seja, não me foi pedido que ficasse na partida a dar o sinal de partida, nem ficar no final a recolher os tempos que os alunos iam realizando. Também não me foi pedido para elaborar as fchas nos alunos com o respetivo número. Apenas estivemos a observar o comportamento dos alunos, e também a interagir com os outros professores, *“Em relação ao trabalho que tivemos, não foi muito, estávamos só a observar e foi importante porque desta forma foi possível conhecer melhor os*

professores que estão na escola e conversamos sobre vários temas e assim senti-me ainda mais integrado no ambiente escolar, e este para mim foi o ponto mais positivo deste corta-mato.” Diário de bordo do dia 28 de novembro de 2018.

Deste modo, penso que foi um dia bastante importante, para também percebermos que os professores de Educação Física se organizam de excelente maneira, e se entendem todos do melhor modo, ou seja, estão sempre dispostos a ajudarem-se, sempre com um ambiente saudável, sem nunca perder o foco do que estavam a realizar. Fiquei a perceber que todos que lá estavam eram bons profissionais.

No que diz respeito ao corta-mato de Santo Tirso a ser realizado no parque Sara Moreira (corta-mato concelhio), não tive qualquer participação, e não me foi pedida a ajuda a acompanhar os alunos a este evento.

Em relação ao corta-mato distrital, que foi realizado no Porto, também não tive qualquer tipo de participação, pelo que talvez fosse interessante, do ponto de vista da responsabilidade, em acompanhar os alunos até ao Porto e posteriormente, tentar motivá-los para realizarem o melhor tempo possível.

Em suma, penso que a minha participação poderia ter sido mais ativa, do ponto de vista pessoal, para me dar mais autonomia e responsabilidade, isso quer na atribuição de tarefas no corta-mato escolar, como na participação dos corta-matos que não se realizaram na escola.

4.2.3 Desporto Escolar

Como a nossa escola tem excelentes condições, faz todo sentido ter desporto escolar, pelo que também enriquece a vida dos alunos que participam. De modo, que oferece um grande leque de opções de acordo com os gostos de cada aluno, ou seja, podem escolher Ginástica, Voleibol, Ténis, Andebol, Natação e Badminton e, assim, como consequência poderá haver uma maior adesão ao desporto escolar aumentando o número de praticantes não dos desportos todos, mas de praticantes em certos desportos.

No que concerne ao desporto escolar, não nos foi atribuído nenhum desporto, apesar da Professora Manuela ter a natação, nós não integramos e desta forma não ajudamos. Penso que foi um erro, visto que o desporto escolar tem imensas vantagens. Primeiro podemos ficar a conhecer melhor os alunos da escola e de certo modo quais os mais empenhados, visto o desporto escolar não ser obrigatório. Em segundo, temos um meio termo entre aulas e treinos, ou seja, são alunos escolares, mas estamos em contexto de treino, algo que até me favorecia penso eu, porque sempre estive ligado ao treino.

Pessoalmente, o desporto que gostaria de estar ligado seria ao voleibol, visto que é o desporto em que sou treinador e penso que seria uma mais valia, porque tenho algum conhecimento nesta área e por outro lado, poderia captar mais alunos a integrar neste desporto escolar, porque já consegui captar algumas pessoas para integrar em equipas que já treinei e para o cube também.

4.2.4 “Open Day” (Dia 08 de junho de 2019)

O “open day” é a atividade de maior destaque da escola ativa, pelo que pode juntar os alunos, encarregados de educação, amigos dos alunos e amigos dos encarregados de educação. É fundamental esta atividade, e a adesão dos alunos deveria ser maior, isto porque poucos alunos participaram neste ano. O principal objetivo deste dia é o que pretendemos incutir aos alunos nas aulas de Educação Física, ou seja, o principal objetivo deste dia é combater a inatividade física pelo desporto. Posteriormente a isto, há outros objetivos, entre os quais se destacam:

- Dinamizar e motivar a família através do compromisso com um estilo de vida ativo;
- Integrar antigos alunos e professores da escola na atividade interna;
- Estimular parcerias com instituições públicas e privadas da área da comunidade educativa.

Neste ano, o importante deste dia seria o encerramento de um ciclo de ensino, visto que foi no final das aulas (para as turmas que têm exames nacionais) da minha turma.

No que toca à minha turma, houve muita pouca adesão, porque apenas duas alunas é que lá estiveram, mas apenas uma participou. A outra estava presente porque os encarregados de educação têm um ginásio e foram lá dar uma aula de pilates para os participantes. Algo que fiz para promover a participação dos alunos foi demonstrarem as suas coreografias de ginástica acrobática realizadas nas aulas. Que para além de serem realmente boas, era fundamental para estarem presentes no “open day”: *“... e como as coreografias estavam muito boas e com poucos erros, penso que era importante mostrarem a outros alunos e outras pessoas. No seguimento desta ideia, eu e a professora Manuela propusemos que eles apresentassem as coreografias no dia do “open day”. Penso que era muito bom e que eles tivessem orgulho no que realizaram porque foi um trabalho de um ano letivo inteiro e demonstrar isso a várias pessoas que não da turma era fundamental para que os alunos percebessem o que valem.”* - Reflexão de aula número 53.

Passando agora a uma descrição do dia que decorreu, em primeiro lugar, chegamos à escola e não sabíamos bem o que esperar deste dia, ficamos um pouco confusos em relação ao que iríamos realizar e quais as funções teríamos de desempenhar.

Deslocámo-nos até ao pavilhão e começamos a preparar os espaços, mais em concreto, o espaço onde ia decorrer a demonstração de pilates. A nossa função consistiu em desmontar o praticável de ginástica e colocá-lo no pavilhão, algo que não foi muito difícil.

De seguida, tivemos a apresentação no auditório, dos apoiantes que permitiram que este dia pudesse ter acontecido, nomeadamente, a câmara de Santo Tirso, o grupo de desporto, um ginásio de fitness e os professores de Educação Física. Posto isto, procederam à explicação de como iria funcionar todo o sistema, ou seja, aos participantes, foi entregue uma credencial que continha um grupo diferente e cada grupo seria dividido por estações. Estações

estas que consistiam em orientação, strong zumba, pilates, TRX e dumbbells e uma arte marcial de defesa pessoal “Alex Ryu Jitsu”. No final houve também uma demonstração de ginástica acrobática quer das alunas do desporto escolar e de alguns alunos que não são do desporto escolar, penso que foi uma excelente ideia porque a adesão dos pais destes alunos foi muito positiva.

Penso que mais demonstrações seriam essenciais para haver uma maior adesão, por exemplo de voleibol, badminton ou ténis, em que os alunos estivessem de estar presentes e posteriormente os encarregados de educação poder-se-iam juntar e tornavam a manhã mais dinâmica.

Apesar de tudo isto, durante o resto da manhã não tivemos quase nenhuma tarefa em específico, apenas limitámo-nos a observar o que acontecia em cada estação e tivemos a conversar com alguns alunos.

Para terminar, tivemos o prazer de conversar com o estagiário do ano passado, que foi realizar a estação do TRX, visto que fez formações neste aparelho. A conversa incidiu basicamente numa descrição de como foi o nosso ano, das dificuldades que tivemos ao longo do ano, o que mais gostamos e o que foi mais desafiante para nós. Após a conversa que tive com ele, percebi que temos algo em comum, e algo diferente, pelo que me disse, ele também teve dificuldade no início do ano, em integrar a turma dele assim como eu, e algo que foi diferente, o facto de ele ter realizado rapidamente os planos de forma correta e eu ter demorado bastante tempo a aprimorar essa parte.

Em jeito de conclusão, penso que este foi um bom dia, uma vez que foi o último dia que realizamos algum tipo de atividade na escola, neste ano letivo. No final ficaram as recordações que vou ter deste local, o qual me deu muito a aprender e que me fez aperceber que ser professor é o que realmente pretendo fazer no meu futuro.

4.2.5 Reuniões

Este ano de estágio profissional remete para tudo o que está inerente. O que um professor de EF realiza, ou seja, não é apenas lecionar uma aula, ou realizar um plano de aula, remete para tudo o que está presente num ano letivo

de um professor. Algo que podemos ver nesta área toda, ou seja, que ser professor não remete só para a componente letiva, há muito mais por de trás das aulas.

Para tudo ser organizado de forma correta, nesta componente letiva, ao longo deste ano letivo, foram realizadas várias reuniões e tomadas as decisões acerca da Educação Física neste caso em específico, reuniões no Departamento de Expressões e o Grupo de Educação Física e Desporto Escolar e sobre a turma no caso dos conselhos de turma.

Pessoalmente, quando estava presente nas reuniões nunca pretendi sobressair-me, ou seja, apenas me limitava a tomar notas para posteriormente analisar o que foi acontecendo ao longo da reunião.

No que reporta às reuniões de Departamento de Expressões e o Grupo de Educação Física e Desporto Escolar, demonstraram-se muito ricas, pelo o conteúdo, pelas decisões que se tomaram acerca da matéria que iria ser lecionada e algo que prestei em especial atenção por não conhecer. *“Neste dia, pelas 9h30 foi realizada a reunião de departamento, e que foi bastante interessante, primeiro porque ficamos a conhecer os nossos colegas de Educação Física e ficamos a perceber o que iríamos realizar ao longo do ano, e o que eu dei maior atenção foi aos circuitos que vamos realizar no início do ano, nomeadamente o circuito FitSchool, alguns exercícios do circuito FitEscola, nomeadamente, o Vai e Vem, calcular o IMC, verificar as percentagens de massa gorda, realizar o salto horizontal, o número máximo de Flexões e a flexibilidade de ombros.”* Diário de bordo do dia 13 de setembro de 2018.

Foi possível também perceber os pontos de vista de alguns professores e de perceber como eles pensam para melhor interagir com eles, ou seja, perceber um pouco da personalidade deles em serem professores.

Foram também nestes momentos que foram tomadas decisões sobre temas muito importantes, como o Corta-Mato escolar, “open Day” e Semana Escola, ou seja, as atividades que se irão realizar ao longo do ano letivo.

No que diz respeito às restantes reuniões, foram importantes no sentido de que fiquei a conhecer os restantes professores da turma, bem como o diretor de turma. Algo que me marcou bastante foi o conhecimento que eles tinham

acerca dos alunos, não só academicamente, mas também pessoalmente, mas mais marcante ainda, foi o facto da extrema preocupação que eles e o diretor de turma em especial tem com a nível pessoal. Foi algo que me marcou bastante porque era uma realidade com a qual não estava nada à espera e me surpreendeu pela positiva claramente.

Com estas reuniões fiquei a conhecer melhor os meus alunos algo que me facilitou o planeamento, ou seja, claramente percebi que há alunos que não se relacionam e não podem fazer parte integrante do mesmo grupo, então eu estruturava os grupos de modo a que essas pessoas não ficassem juntas, e consequentemente melhorasse o PEA.

Como foi dito anteriormente, nas reuniões em que participei, a minha intervenção foi muito pouca se não nula. Não deixou de ser bastante enriquecedora, no sentido em que me ajudaram na tomada de decisões, no facto de conhecer melhores os intervenientes na área de EF e da turma. O contacto com outros professores, outros ideais permitiu-me enriquecer os meus conhecimentos sobre diversos temas, como por exemplo a aptidão física e as técnicas sobre vários desportos.

5. Conclusão

Conclusão

Termina assim a etapa mais importante da minha vida e mais marcante sem dúvida alguma, de um longo percurso, desde o ingressar no secundário que abrangesse esta área (Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologia) bem como os 5 anos na FADEUP (Licenciatura em Ciências do Desporto; Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário).

Foi um ano muito difícil e trabalhoso, cheio de frustrações, obstáculos e sucessos, mas acima de tudo, foi um ano em que o sentimento de autossuperação se sobrepôs a tudo, porque a busca pelo conhecimento existiu e para atravessar as dificuldades foi necessário uma pesquisa e uma capacidade de modelação da minha pessoa para certas circunstâncias, algo que não pensei que fosse possível da minha parte. Foi um ano também de muitas aprendizagens, tanto a nível pessoal (como foi referido) como a nível profissional.

Posso afirmar que sem dúvida um dos momentos mais marcantes foi na última aula em que os alunos me agradeceram pelo ano que tiveram e de como eu era exigente e de como eles conseguiram superar-se a si mesmos e conseguiram alcançar patamares que não esperavam alcançar e essa foi um dos pontos que mais me tocou, porque o grande objetivo que me levou a este ano de conclusão, foi cumprido.

Terminada agora a minha formação inicial, sinto que sou capaz de encarar o futuro de forma positiva e sempre com um sorriso na cara, isto porque as aprendizagens eu obtive todos estes anos me dão imensa bagagem fornecida por ótimos profissionais experientes, mas também pelo facto de ter aprendido uma forma de pesquisa, algo que é fundamental para o nosso desenvolvimento e que não fiquemos estagnados no tempo.

Algo que é importante de destacar, foi o trabalho colaborativo que tive com os meus colegas de estágio que me ajudaram a ser melhor profissional, que sempre me apoiaram e ajudaram quando os tempos não eram fáceis, mas sobretudo, ao sentimento de pertença, de união e de coesão.

Para o futuro, sendo este nada fácil nem sorridente, tenho sempre de manter uma postura confiante, porque acontecimentos positivos irão chegar e

irei conseguir transmitir o que fui aprendendo até este ponto. Irei também transmitir algo que ainda não me é familiar porque a busca pelo conhecimento não pode abrandar e o conhecimento não ocupa lugar. Desta forma isto foi algo que me marcou este último, o facto de ter sempre de procurar saber mais, seja através de livros ou de relatos de experiências com profissionais competentes e experientes.

Encerro assim o ano mais difícil, mais trabalhoso, mais desafiante, mas acima de tudo mais gratificante, e sorridente. Claramente o ano em que mais desafios tive e os ultrapassei, algo que estou muito grato ter conseguido.

6. Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

- Batista, P., Almeida, J., & Leandro, T. (2013). Dilemas e dificuldades do estudante-estagiário no decurso do estágio profissional: estudo centrado na relação professor aluno. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (FADEUP, pp. 207–225).
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim (Eds.), *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física* (FADEUP, pp. 31–43).
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (Livros Horizonte, ed.).
- Bento, J. O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto - Perspetivas e Problemáticas* (Horizonte Livros, ed.).
- Correia, A. J., Lopes, A., & Matos, M. (1999). *Formação de Professores: Da racionalidade instrumental à acção comunicacional* (Edições AS).
- Matos, Z. (2014). Educação Física na Escola: Da necessidade da formação aos objetivos e conteúdos formativos. In I. Mesquita & J. O. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (FADEUP, pp. 157–190).
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (Edições FM).
- Moraes, M. C., Pacheco, J. A., & Evangelista, M. O. (2003). *Formação de Professores: Perspetivas educacionais e curriculares* (Porto Editora, ed.).
- Nóvoa, A (1992a). Para uma análise das instituições escolares. In A. Nóvoa (Coord.), *As Organizações Escolares em Análise* (pp. 13-20). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Pate, R. R. (1995). Physical Activity and Public Health-Reply. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 274(7), 535.
<https://doi.org/10.1001/jama.1995.03530070031018>

- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós, & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*. (FADEUP, pp. 68–83).
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (Mosby, ed.). St Louis Missouri.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. *1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, (June), 1–14. Retrieved from <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/afpsr.pdf>
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação* (Lisboa: Edições FMH, ed.).
- Vasileva, I. D., Fahrutdinova, R. A., Fahrutdinov, R. R., & Diuanova, R. K. (2017). *THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF COLLEGE STUDENTS BY MEANS OF INTERACTIV METHODS OF TEACHING*. 784–789.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities*. (Champaign Illinois: Human Kinetics Books, ed.).

Anexos

Anexo 1 – Ficha individual do aluno

Ficha Individual do Aluno

Ano.... Turma.... N.º....

I. Identificação do Aluno

Nome

Data de nascimento/...../..... Naturalidade Nacionalidade.....

Filho(a) de

e de

Morada

Código Postal Telemóvel(eis)

Contato em caso de urgência?

II. Encarregado de Educação

Nome Idade

Grau de parentesco Habilitações literárias Profissão

Morada

Código Postal Telefone

III. Saúde

Peso kg Altura cm

Tens algum problema de saúde? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeste sim, indica qual ou quais:

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Asma/Bronquite | ☐ Problemas Cardíacos | ☐ Outro(s)..... |
| ☐ Audição | ☐ Coluna vertebral | |
| ☐ Visão. Quais? | ☐ Diabetes | |
| | ☐ Epilepsia | |
| ☐ Alergias Quais? | ☐ Perturbação do sono | |
| | | |

Lesão como: Entorse, Fratura de osso ou rotura de ligamentos? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeste sim, Identifica a lesão ?

Cirurgia(s)? ☐ Sim ☐ Não Se respondeste sim, a quê?

IV. Educação Física

Sabes nadar? ☐ Sim ☐ Não Que estilo(s) dominas?

Numa escala de 1 a 10, qual a tua motivação para as aulas de Educação Física?

Qual/ quais a(s) modalidade(s) desportiva(s) que mais gostas?

V. Atividade Física e Desportiva

Praticas alguma atividade física ou desportiva extracurricular regularmente? ☐ Sim ☐ Não

Porquê?

Em caso afirmativo refere qual

Desporto Federado? ☐ Sim ☐ Não Qual?..... Nº horas por semana?

Desporto Escolar? ☐ Sim ☐ Não Qual?

Já praticaste algum(uns) desporto(s) que entretanto tenhas abandonado? ☐ Sim ☐ Não

Qual? Qual(ais) o(s) motivo(s) do abandono?

Queres participar no Desporto escolar? ☐ Não ☐ Sim Qual a modalidade?.....

VI. Outros

Achas que te alimentas convenientemente? ☐ Sim ☐ Não

Porquê?

Quantas horas por dia estás sentado? 2ª ☐ 3ª ☐ 4ª ☐ 5ª ☐ 6ª ☐ sábado ☐ domingo ☐

Qual o animal que mais se identifica com a tua personalidade?

Observações:

Anexo 2 – Unidade Temática

Basquetebol			Aula	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
			Espaço	3	3	2 e 3	1 e 2	1 e 2	2 e 3	2 e 3	3	3	3	1	1	2 e 3	2 e 3
Objetivo Geral			Todos os alunos devem cooperar entre si para alcançarem os objetivos propostos pelo professor, realizando com oportunidade todas as ações técnicas e todas as ações táticas, bem como as realizarem com correção, em todas as funções, conforme a posição no jogo e em cada fase, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.														
Habilidades Motoras	Técnica		Passe	Aula de Revisão	E	Avaliação Diagnóstica	E	E	E	E	E	E	E	E	E	Avaliação sumativa	
			Recepção		E		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Tripla Ameaça				I	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Lançamento na passada		I		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Lançamento em apoio					I	E	E	E	E	E	E	E		
			Drible		I		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Proteção de bola						I	E	E	E	E	E	E		
			Enquadramento				I	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Paragens				I	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Bloqueio						I	E	E	E	E	E	E		
	Ataque		Desmarcação	Aula de Revisão		Avaliação Diagnóstica					I	E	E	E	E		
			Contra-ataque							I	E	E	E	E	E		
			Aclaramento									I	E	E	E		
			Ocupação de espaços										I	E	E		
			Passe e Corte		I		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
	Defesa		Organização defensiva		E		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			Marcação individual		I		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
	Formas de Jogo		2x1		I			E			E						
			3x1		I					E	E						
			3x3		E		E	E	E	E	E	E	E	E	E		
			5x5										I	E	E		

Condição Física	Capacidades Coordenativas	Destreza óculo-manual	Para conseguir realizar este tipo de trabalho, vou recorrer aos testes individuais do FitSchool, nomeadamente ao teste de equilíbrio realizado na plataforma de equilíbrio enquanto tem de mudar os cones de sítio. Porque podemos afirmar que este tipo de trabalho tem um tranfer positivo para trabalhar este tipo de destrezas.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Equilíbrio																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Coordenação																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Capacidades Condicionais	Resistência	Em relação a estes parametros posso afirmar que todos os circuitos realizados nas aulas (Circuito FitSchool e FitEscola, bem como o vai e vem) serão fundamentais para desenvolver estas capacidades nos alunos para as aulas de basquetebol.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Força																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Velocidade de execução																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Velocidade de deslocamento																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Conceitos psicossociais	Autonomia	Estes conceitos irão ser trabalhados ao longo de todas as aulas, pois são fundamentais para o bom funcionamento desta. Assim todos os alunos poderão tirar o maior proveito as aula e evoluir cada vez mais.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Respeito																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Cooperação																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Superação																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

Anexo 3 – Plano de aula

Professores: José Miguel / Manuela Machado		Duração: 60 min Data: 19-02-2019 Nº de Alunos: 21	Objetivos/Função Didática: realizar jogo de 5x5; realizar jogo com sistema 1-2-1; Realizar o teste isolado da bola medicinal. Unidade temática: Futsal 9/17; Aptidão física 23/37	Local: Ginásio Clube de Santo Tirso Espaço: Pavilhão (GCST)	Material: Bolas de futsal (7); Bolas Medicinais de 3kg e de 5kg; coletes (10)
Par te	Tempo	Objetivo	Estrutura da tarefa	Componentes críticas	
Inicial	5’ 12h05	Aluno conhece quais os temas a abordar na aula. Aluno responde à chamada.	Explicação inicial + Chamada dos alunos Explicar aos alunos o que vão realizar na aula; Introduzir a cobertura defensiva. Realizar o teste isolado de salto à corda	Atenção do aluno	
	5’ 12h10	Elevar a temperatura corporal; aumentar a frequência cardíaca. Aumentar a resistência. Mobilidade dos MS e MI	Alunos correm em da linha final do campo de voleibol até à linha da rede e realizam as seguintes tarefas; - 5 corridas frente-trás; - Rotação dos MS; - Afastar e juntar os MS; - Skipping à frente e atrás. - Skipping combinado com rotação dos MS.	Não parar de correr; Elevar os joelhos; Levar o calcanhar ao nadegueiro;	
	5’ 12h15	Melhorar a condição física do aluno; Aumentar a temperatura corporal; Aumentar o nível de força, coordenação. Melhorar o controlo de bola.	Alunos distribuídos em grupos de 3 pela linha lateral do campo, realizam exercícios físicos enquanto que um realiza controlo de bola (trabalho de estafeta): - Flexões; - Prancha; - Agachamentos; - Hip Raise uma perna; - Afundos saltados;	Manter o corpo em prancha tanto na flexão O joelho não pode ultrapassar os pés. Linha reta entre o joelho e os ombros no Hip Raise	
Fundamental	15’ 12h20	Melhorar a relação com bola	Alunos dois a dois, frente a frente realiza passe e receção: - Receção com pé dominante e passe com o mesmo; - Receção com o pé não dominante e passe com o pé não dominante; - Receção com o pé dominante e passe com o pé não dominante; - Receção com o pé não dominante e passe com o pé dominante; - Receção e drible com o pé dominante e passe; - Receção e drible com o pé não dominante e passe.	Receber a bola colocando o pé por cima da bola; Passe realizado com a parte de dentro do pé; Drible com a parte interior do pé. Lançar a bola em extensão; Dobrar os MI para receber a bola.	

			Alunos realizam o teste isolado da bola medicinal. Nota: colocar aluna dispensada a contar.	
	20' 12h35	Realizar jogo de 5x5. Entender o conceito de equilíbrio e executar no jogo Jogar no sistema 1-2-1 e entender o porquê.	Jogo 5x5 Equipas trocam 5 em 5 minutos ou após haver uma equipa a marcar 2 golos. Equipas de fora deverão ser árbitros. Colocar as equipas a jogar no sistema 1-2-1	Receber a bola colocando o pé por cima da bola; Passe realizado com a parte de dentro do pé; Drible com a parte interior do pé; Progredir no campo; Criar superioridade Numérica; Realizar equilíbrio em todas as alturas do jogo. Jogar no sistema de 1-2-1
Final	5' 12h55	Alongar os grupos musculares exercitados durante a aula, nomeadamente os membros inferiores	Retorno à calma Alunos realizam alongamentos instruídos por um aluno (Ricardo Moreira). Este aluno deve realizar alongamentos para direcionados para os membros inferiores.	Aluno alonga os membros inferiores

Equipas 5x5:

- João / Mariana C / Érica / Juliana / Ana Margarida

- Zé / Isabel M / Inês Martins / Vera / Débora / Rafaela

- Ricardo M / Bruna / Sara / Mariana G / Inês F /

- Ricardo F / Isabel G / Renata / Dália / Samanta

Anexo 4 – Critérios de avaliação Ensino Secundário EBSDD

Critérios de avaliação					
Nível de ensino	Domínios de avaliação			Parâmetro de avaliação	Quantificação
Ensino Secundário	Participação nas atividades propostas na aula Desempenho obtido na prática da Educação Física e nas fichas de avaliação	Conhecimentos	Aquisição de conhecimentos sobre os conteúdos lecionados	Conhecimento de regras e princípios das atividades físicas e desportivas	20%
			Domínio do vocabulário específico		
		Atitudes	Conhecimento dos princípios básicos de higiene, segurança e da fisiologia do esforço.	- Assiduidade, pontualidade e material necessário. - Perseverança na superação das dificuldades/ rigor na concretização das atividades/ concentração nas aulas e na execução das tarefas propostas. - Organização e iniciativa. - Capacidade de se auto e heteroavaliar - Respeito pelos outros, sociabilidade, cooperação. - Comportamento correto face às regras de funcionamento do Agrupamento,	15%
			Responsabilidade		
			Empenho		
			Autonomia		
			Atitude crítica		
			Relações interpessoais		
		Capacidades	Aquisição das competências técnicas, táticas e regulamentares previstas para cada modalidade ou atividade física.	Domínio das exigências de carácter técnico, tático e físico	65%
			Condição física		

Anexo 5 – Cartaz “Open Day”



**Receção Auditório
EBSD.DÍNIS**

OPEN DAY

ATIVIDADES:
Pilates
Strong Zumba
Dumbells
Alex Ryu Jitsu -
Defesa Pessoal
Atividade radical

OPEN DAY

OPEN DAY

8 de Junho
09.30 às 12:30

Equipas 2 ou 3 elementos
(incluir no mínimo um familiar adulto)
Alunos – Docentes – Não Docentes
Ex-alunos - Ex-professores

**MOVIMENTO
EXERCÍCIO
VIDA**

ECOCOLA
ativa

**AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS
D.DINIS**
(132208)
Santo Tirso

SANTO TIROSO
Câmara Municipal

ALIVE
POWER CLUB

UNIVERSIDADE
DE AVEIRO

Anexo 6 – Documento orientador do trabalho de grupo



Guião trabalho teórico da Disciplina Educação Física

Tema: Estudo da prática desportiva dos alunos da Escola Secundária D. Dinis (2º ciclo, 3º Ciclo e Secundário). Comparar com as recomendações da União Europeia e com a Organização Mundial da Saúde.

Datas de realização e entrega:

Projeto do trabalho – 1 Fevereiro 2019

Versão escrita – 12 Março 2019

Envio do PowerPoint - 19 Março 2019

Apresentação e Defesa oral – 29 Março 2019

Entrega em papel no dia da aula de EF e em formato digital para endereço mmrm@ddinis.net

Normas:

- Máximo 10 páginas
- Tipo de letra: Arial
- Tamanho 12; Espaçamento: 1,5; Margens: 3cm
- Imagens; Tabelas; Quadros com legenda obrigatória

Estrutura Projeto trabalho

- Índice
- Apresentação de 5 fontes bibliográficas
- Questionário para aplicar nas turmas

Estrutura trabalho escrito

- Capa: (título, nome, turma e ano, nome da escola, nome dos Professores, data e local);
- Índice;
- Introdução (ideia geral do que vai ser abordado no trabalho;)
- Desenvolvimento (Conceitos; Definições; estudo comparativo dos alunos da ESD.Dinis com a OMS e EU; Testemunhos reais)
- Conclusão
- Referências Bibliográficas

Núcleo Estágio FADEUP 2018/2019



Anexo 7 – Teste Teórico



Teste Teórico de Educação Física		Duração: 90 min.
23 de novembro de 2018	Turma:	Professor: Manuela Machado/Rui Costa
Nome:		Nº
Encarregado de Educação:		Classificação:

Leia com atenção todas as questões antes de responder.

- O teste é composto por 5 grupos, relativos a cada unidade temática: Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física, Desportos Individuais (Ginástica Acrobática e Corrida de Resistência), Desportos Coletivos (Basquetebol) e Importância da Educação Física no currículo escolar.
- O teste é composto por 4 tipos de questões: Verdadeiro ou Falso, Escolha Múltipla, Resposta rápida e Resposta de desenvolvimento (20 valores).

Grupo 1: Aptidão Física - (5 Valores)

Coloca Verdadeiro (V) ou Falso (F) no espaço em branco (3 valores – 0,3 valores para cada resposta correta).

1. As extensões de braços fazem parte do Circuito *Fitschool* (CFS) ____
2. Na segunda estação deves realizar o teste do equilíbrio (CFS) ____
3. Nos "Burpees" é realizada a flexão de braços (CFS) ____
4. No teste isolado do lançamento da bola medicinal, a bola não deve passar a linha de referência (CFS) ____
5. Na posição de agachamento no TRX devo manter os braços em extensão (CFS) ____
6. O salto à corda é realizado na estação 4 (CFS) ____
7. O teste vaivém é considerado um teste de esforço máximo ____
8. No teste do vaivém a distância percorrida é de 25m e deves tocar na linha antes do sinal sonoro. ____
9. No teste de extensões de braços do circuito "FITescola" não é necessário respeitar a cadência ____
10. O aparelho apresentado na figura 1 é um "Kettlebell" ____

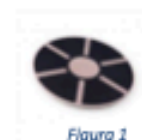


Figura 1

2. Perguntas de Resposta Rápida (2 Valores).

2.1- Identifica o exercício da Figura 2. (0,5 valores)



Figura 2

2.2- Refere um erro na sua execução. (0,5 valores)

2.3- Refere três aspectos que consideres importantes no trabalho de aptidão física. Apresenta um exemplo prático de um exercício. (0,5 valores)

2.4- Apresenta um exemplo prático de um exercício. (0,5 valores)

Grupo 2: Desportos Individuais /Ginástica Acrobática (GA) (4 Valores)

Coloca Verdadeiro (V) ou Falso (F) no espaço em branco. (1 valor -0,1 valor por cada resposta correta).

1. Na GA, a pega de dedos é utilizada em exercícios de pares ____
2. A construção da figura faz-se de baixo para cima, pela subida ("monte") ____
3. O volante só pode relaxar após a saída da figura, estando em equilíbrio no solo ____
4. Na GA, o desmonte é o movimento realizado pelo base quando entra em contacto com o solo, com receção controlada ____
5. O equilíbrio é um dos aspetos fundamentais do base na GA ____
6. A aptidão física não é necessária para a realização de figuras ____
7. Quem assume o comando do monte e desmonte de uma figura é o volante ____
8. Após a montagem da figura, os alunos devem permanecer na mesma durante 5 segundos ____
9. Nas aulas de GA é importante respeitar espaço atribuído no praticável assim como o dos colegas ____
10. O volante controla os momentos de monte e desmonte na realização de uma figura ____

2- Responde às seguintes questões (2 Valores)

- 11. Com base nas figuras, identifica qual o tipo de pega utilizada em cada situação.
(0,75 valores-0,25 valores por cada resposta correta)**



Figura 1



Figura 2



Figura 3

2.2. Identifica o tipo de pega da Figura 4. (0,25 valores)

- (A) Pega simples;
(B) Pega de dedos;
(C) Pega de pulsos;
(D) Pega de mãos.



Figura 4

- 2.3. Com base no que foi referido durante as aulas de GA, refere três aspectos de segurança na realização das figuras. (ex: monte, desmonte, base, volante...) (1 valor)**

2.4. Relaciona a importância da aptidão física, com a ginástica acrobática. (1 valor)

- Como sabes a aptidão física é muito importante, refere três aspetos essenciais da AF na realização das figuras de Ginástica Acrobática.

Grupo 3: Desportos Individuais (Corrida de Resistência) - (2 Valores)

Sara Moreira é uma atleta portuguesa, especialista nos 3000 metros com obstáculos e em provas de fundo. Em 2016 foi medalha de ouro na Meia Maratona de Amsterdão. É, neste momento um dos maiores nomes do atletismo português e mundial.

3.1. Indica a importância da corrida de resistência no teu desenvolvimento, fazendo referência aos aspetos abordados nas aulas, em que contexto pode ser aplicado (ex. prova). (1 valor)

3.2. Refere como é calculada a Frequência Cardíaca máxima. (0,5 valores)

3.3. Em que zona do corpo podes medir a FC? (0,5 valores)

Grupo 4: Desportos Coletivos (Basquetebol) - (7 Valores)**4.1- Seleciona a resposta correta. (2 valores- 0,2 por cada resposta correta)****1) O objetivo do jogo é:**

- A) Respeitar as regras.
- B) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso, respeitando as regras do jogo.
- C) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso.
- D) Evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo.

2) A duração do jogo é:

- A) 40 minutos de tempo útil, divididos em 2 períodos de 20 minutos.
- B) 60 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 15 minutos.
- C) 40 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 10 minutos.
- D) 20 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 5 minutos.

3) A bola está fora quando:

- A) A bola está totalmente fora.
- B) A bola está parcialmente fora.
- C) A bola ou o jogador com a sua posse, toca sobre ou para além das linhas limite e quando a bola toca os suportes ou a parte traseira da tabela.
- D) O jogador com a sua posse está dentro do campo, mas bola está para além das linhas limite e a bola toca os suportes ou a parte traseira da tabela.

4) No lançamento na passada pelo lado direito, os apoios são:

- A) Direito, esquerdo.
- B) Esquerdo, direito.
- C) Esquerdo, direito, esquerdo.
- D) Direito, esquerdo, direito.

5) Quando estás a driblar:

- A) Podes bater na bola com as duas mãos simultaneamente.
- B) Depois de controlares a bola com as duas mãos, podes iniciar novamente o gesto.
- C) Deves dar no máximo 3 passos.
- D) Não há limite de passos.

6) Com a bola nas mãos, o jogador pode realizar:

- A) 1 apoio.
- B) 2 apoios.
- C) 3 apoios.
- D) 4 apoios.

7) Se receberes a bola parado:

- A) Podes escolher qualquer pé para rodar sobre ele (pé eixo).
- B) Só podes rodar sobre o pé direito.
- C) Só podes rodar sobre o pé esquerdo.
- D) Só podes rodar sobre o pé que está mais adiantado.

8) Não é uma exigência técnica do lançamento em apoio:

- A) Orientar os apoios para o cesto (enquadramento com o cesto).
- B) Fletir ligeiramente os membros inferiores, com o pé do lado da mão que lança, ligeiramente avançado.
- C) É realizado ao jogador com bola e ao jogador com bola em drible.

9) Se for cometida uma falta durante o ato de lançamento, o lançador que sofreu a falta terá direito à marcação de:

- A) Lance livre.
- B) Lance de 3 pontos.
- C) Excluir um jogador adversário.
- D) Lançamento na passada.

10) No jogo 3x3, quando uma equipa perde a posse da bola, a equipa adversária tem obrigatoriamente de cumprir uma regra antes de poder lançar ao cesto, qual?

- A) Fazer 3 passes consecutivos entre a equipa.
- B) Lançar imediatamente ao cesto, de forma a tirar vantagem da recuperação da bola.
- C) Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento, ficando com a mão direcionada para a frente e para baixo.
- D) Inclinar o tronco ligeiramente para a frente.

4.2- Coloca Verdadeiro(V) ou Falso(F) no espaço em branco. (3 valores- 0,2 valores por cada resposta correta).

- 1- O jogo inicia-se com lançamento de bola ao ar pelo árbitro. ____
- 2- Durante um jogo de basquetebol existem dois tipos de faltas: pessoais e técnicas. ____
- 3- A partir da 5ª falta, inclusive, de uma equipa em cada período de jogo, a equipa adversária tem direito a dois lances livres por cada falta. ____
- 4- O bloqueio é um elemento defensivo. ____
- 5- A ação defensiva começa no momento imediatamente após a perda da posse de bola. ____
- 6- O defensor do atacante com bola deve estar numa posição básica defensiva (entre o portador da bola e o cesto) e a uma distância deste de um braço estendido. ____
- 7- A utilização da mão alva, serve para indicar ao colega, onde queremos receber a bola. ____
- 8- A ordem correta da Tripla Ameaça é: passar, lançar e driblar. ____

- 9- O atacante sem bola, deve aproximar-se do portador da bola para facilitar o passe. ____
- 10- Após receção da bola, o jogador deve orientar-se para o cesto. ____
- 11- Um jogador que está com posse de bola na zona de ataque, pode passar ou driblar para a sua zona defensiva. ____
- 12- O atacante sem posse de bola, deve afastar-se do portador da bola, pelo menos 3 metros. ____
- 13- Após realizar o passe, o jogador deve cortar em direção ao cesto. ____
- 14- Os tipos de passe abordados na aula foram: passe de peito e passe de ombro. ____
- 15- A receção/paragem, pode ser realizada a um tempo ou a dois tempos. ____

4.3- Lê atentamente as questões e responde de forma direta e sucinta ao que é pedido. (2 valores-0,4 valores por cada resposta correta).

4.3.1- Descreve por palavras tuas o que entendes por Tripla Ameaça.

4.3.2- O atacante com bola e sem bola, tem responsabilidades diferentes. Menciona de forma sucinta duas responsabilidades de cada um deles.

4.3.3- Diz o que entendes por aglomeração em torno da bola e o que se pode fazer para melhorar esse aspeto de jogo. Dá exemplo de um exercício prático realizado nas aulas.

4.3.4- Diz o que entendes por "Passe e corte".

4.3.5- Desenha no campo de basquetebol "Passe e Corte".



Figura 4

Simbologia	
Nos Jogos Desportivos Coletivos as ações dos jogadores são representadas pelos seguintes símbolos:	
→	Passe
~	Drible
→	Quilómetros do jogador sem bola
→	Receção/lançamento
→	Shooting
→	Sloto
→	Mudança de direção
→	Falta
○	Jogador defensor
▲	Jogador atacante
▲	Jogador atacante na posse de bola

Grupo 5: A importância da Educação Física (2 valores)

“Os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares, conclui uma investigação junto de três mil alunos realizada, ao longo de cinco anos, por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL).”

Comenta a afirmação, salientando a importância da Educação Física no desenvolvimento dos alunos na escola.

Bom Trabalho 😊

