

TATO PEDAGÓGICO: O MEU DESAFIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 43/2007, de 22 de fevereiro

Paula Alexandra Pinheiro Ferrás

Professor Cooperante: José Carlos

Professora Orientadora: Paula Silva

Porto, setembro 2019

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Ferrás, P. (2019) O TATO PEDAGÓGICO: O MEU DESAFIO. Relatório de Estágio Profissional. Porto: P. Ferrás. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Profissional, Educação Física, Professor, Atividade Física.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais,

Obrigada por tudo, por me apoiarem e por suportarem os meus sonhos, tenho
uma dívida eterna para com vocês!

Amo-vos muito!

Agradecimentos

Ao meu pai, por todo o esforço que fez ao longo da vida para que nunca nos faltasse nada. Por ser um pai sempre presente mesmo estando ausente. Por ser o melhor ser humano que conheço.

À minha mãe, por ser a minha companheira, a minha protetora e pelo apoio incondicional que me tem dado nesta jornada.

Aos meus pais, que agradeço tudo! Jamais conseguirei compensar devidamente a dedicação que sempre manifestaram. Obrigada por me darem a oportunidade de sonhar e de seguir os meus próprios passos e caminharem sempre comigo.

À restante família, que demonstra o maior orgulho por mim, pelo seguir do meu sonho.

Ao meu namorado, com quem partilhei tudo, e me apoiou incondicionalmente nos dias bons, mas sobretudo nos menos bons. Que me incentivou e esteve sempre comigo.

À minha professora orientadora, Paula Silva, por todo o ensinamento e paciência que sempre teve comigo.

Ao professor cooperante, José Carlos, pela sua instrução.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, sobretudo à Cátia que está comigo, nesta caminhada, desde a licenciatura e que certamente continuará presente na minha vida.

À minha turma, por me darem a oportunidade de crescer com eles, enquanto docente e ser humano.

A todos os que tiveram envolvidos de alguma forma neste meu percurso, o meu sincero obrigada!

Resumo

O presente documento tem como objetivo retratar o fechar de um ciclo, que é este, o estágio profissional, unidade curricular, inserido no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto na Universidade do Porto.

Neste relatório será retratado o desenrolar dessa etapa, onde expõe a experiência de uma professora estagiária na escola secundária de Ermesinde. Estágio esse que foi supervisionado por uma professora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e por um professor cooperante, docente na escola Secundária de Ermesinde.

O conteúdo do documento reporta as experiências e vivências das atividades desenvolvidas decorridas ao longo do ano letivo. Este relatório contempla ainda um estudo de investigação-ação sobre o FIT escola.

Este ano foi importantíssimo na minha vida como estudante e futura profissional, pois assumi, pela primeira vez as responsabilidades de uma professora de Educação física o que me permitiu ter autonomia no processo educativo.

O primeiro grande desafio neste processo foi o relacionamento com os alunos, aprender a lidar com eles e a postura a adotar.

Foi um ano repleto de sensações e emoções. E o realizar de um sonho: ser professora.

Abstract

This document aims to portray the end of a cycle, the professional internship, curricular unit, inserted in the 2nd year of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. This report will portray or unfold this stage, which exposes the experience of an intern teacher at Escola Secundária de Ermesinde. The Internship was supervised by a teacher at the Faculdade de Desporto da Universidade do Porto and by a cooperating teacher, teacher at Ermesinde High School. The content of the document is reported as experiences of activities elapsed during the school year. This report also includes a research action study on the Fit school. This year has been important in my life as a student and professional future since, for the first time I had the responsibility of a Physical Education teacher and allowed me the autonomy to perform in the educational process. The first major challenge in this process was the relationship with students, learning to deal with them and adopting a stance. It was a year field with sensations and emotions. And a dream coming true: to be a teacher.

Índice

DEDICATÓRIA	I
Agradecimentos	III
Resumo.....	V
Abstract	VII
Índice	IX
Índice de Anexos	XI
Lista de Abreviaturas.....	XIII
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO PESSOAL	3
1. Enquadramento Biográfico.....	3
1.1. Apresentação	3
1.2. Expectativas relativamente ao estágio profissional.....	6
CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO PROFISSIONAL	9
2. Enquadramento da Prática Profissional	9
2.1. Estágio Profissional- enquadramento contextual	9
2.1.1. A escola enquanto instituição	10
2.1.2. A importância da Educação Física	11
2.2. Enquadramento Funcional da Prática Profissional	14
2.2.1. A escola que me recebeu	14
2.2.2. A minha turma Residente.....	15
2.2.3. A minha turma partilhada.....	17
2.2.4. O meu núcleo de estágio	18
2.2.4.2. Professor Cooperante e Orientadora	19
CAPÍTULO III - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	21
3. Realização da prática profissional	21
3.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	21
3.1.1. Planeamento do ensino.....	21
3.1.1.1. Plano Anual.....	22
3.1.1.2. Plano de Unidade Didática (UD).....	23
3.1.1.3. Plano de Aula.....	23
3.1.2.1 Tato pedagógico.....	26
3.1.2.3 O treino funcional nas aulas de Educação Física.....	30

3.1.4. Avaliação	33
3.2. Participação na Escola e Envolvimento com a Comunidade	35
3.2.1. Reuniões	36
3.2.2. Atividades	36
CAPÍTULO IV - ESTUDO.....	39
4.1. Introdução	39
4.5. Metodologia	41
4.6. Apresentação e Discussão dos Resultados	41
4.6.3. Conclusões	44
4.7. Bibliografia	45
CAPÍTULO V - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
5. Reflexão final	47
BIBLIOGRAFIA	49
ANEXOS	XIV

Índice de Anexos

ANEXO 1- Ficha de identificação do aluno

ANEXO 2- Plano anual

ANEXO 3- Exemplo de Unidade didática

ANEXO 4- Exemplo de Plano de aula

ANEXO 5- Exemplo de Avaliação Diagnóstica

ANEXO 6- Exemplo de Avaliação Sumativa

ANEXO 7- Teste de Voleibol

ANEXO 8- Relatório de aula

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

ESE- Escola Secundária de Ermesinde

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MEEFEBS- Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE- Núcleo de Estágio

PC- Professor Cooperante

PES- Prática de Ensino Supervisionada

PO - Professor Orientador

RE - Relatório de Estágio Profissional

TR- Turma residente

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

O estágio profissional (EP) tem como finalidade pôr em prática um culminar de aprendizdos ao longo da vida académica, sendo parte integrante do processo de formação inicial do docente de Educação Física (EF), no mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Desporto na Universidade do Porto (FADEUP).

Esta prática é supervisionada por um professor orientador (PO) pertencente à Faculdade e por um professor cooperante (PC), proveniente da escola de onde é realizado o EP. Ambos têm como função coadjuvarem no processo da realização da prática docente.

Foi na Escola Secundária de Ermesinde (ESE) que desempenhei o papel de professora-estagiária EF no decorrer de um ano letivo juntamente com mais dois elementos do mesmo núcleo.

A minha prática de ensino supervisionada (PES) decorreu em uma turma de 11º ano e numa turma partilhada de 6ºano. Com a supervisão do (PC) todas as tarefas inerentes à minha turma residente (TR) foram da minha responsabilidade, contribuindo assim para o aperfeiçoamento das minhas capacidades pedagógicas.

O presente documento é pessoal e retrata o culminar de todo o trabalho desenvolvido num carater reflexivo.

A estruturação do relatório está dividida em 5 capítulos: Capítulo I- Enquadramento Pessoal; Enquadramento II- Enquadramento Profissional; Enquadramento III- Realização da prática profissional; Capítulo IV- Estudo e Capítulo V- Considerações Finais.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO PESSOAL

1. Enquadramento Biográfico

“Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar. Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender.”

Blaise Pascal

1.1. Apresentação

O meu nome é Paula Ferrás, nasci a 10 de abril de 1996 em Amarante. Cresci numa pequena freguesia, Vila Caiz, no concelho de Amarante. Frequentei o Jardim de Infância da Igreja de Vila Caiz, assim como a escola primária e 2º e 3º ciclo do mesmo agrupamento.

Enquanto criança, fui sempre saudável e feliz e desde muito cedo o meu gosto pelo desporto se revelou. Frequentei natação desde o Jardim-de-infância até ao 3º ciclo; fiz parte da equipa de futsal feminina do Desporto Escolar e também fiz parte de um grupo de dança da Sede da Junta de Freguesia de Vila Caiz.

Fui sempre uma aluna exemplar, não excecional, mas sempre fui boa aluna. No 9º ano, quando começaram a surgir as primeiras dúvidas, acerca de qual curso deveria escolher no Ensino Secundário, ainda não tinha bem noção daquilo que queria. Não tinha nenhuma ideia fundamentada de qual a profissão que gostaria de ter um dia, no entanto, a minha primeira escolha foi Artes Visuais. Sempre tive um gosto muito peculiar pelo mundo das artes e portanto, achava eu que era o caminho que deveria seguir

Durante o Ensino Secundário, posso dizer que fui muito feliz, e não me arrependo nem por um segundo da escolha que fiz. Se pudesse voltar atrás, teria feito exatamente a mesma escolha. Aprendi muito, cresci muito e digo muitas vezes que foram os tempos mais felizes da minha vida, não pelo facto de estar a seguir um sonho, porque quanto a isso, definitivamente não consegui ver artes como a profissão que um dia desejava ter, nem me sentia realizada.

Enquanto que no 10º ano achava que queria fazer daquilo a minha vida, nos dois anos seguintes, deixei de sentir essa mesma motivação, talvez pelo facto de ter um professor de desenho diferente, que nunca fez sentir em mim que estava no caminho certo, e assim fui perdendo a motivação pelo que fazia. Arte à parte vem o desporto. Uma outra paixão.

No 12º ano passei a ter uma certeza. Queria entrar para o ensino superior, mas qual a área que deveria seguir? Artes? Não, definitivamente. Foi então que junto do meu melhor amigo e do meu namorado, que partilhavam o mesmo sentimento que eu, decidimos ingressar na licenciatura de ciências de desporto, e para isso teríamos de nos inscrever nos pré-requisitos que seriam daí a uns meses.

Inscrevemo-nos os três nos pré-requisitos, preparamo-nos juntos com a ajuda da nossa professora de educação física, e lá fomos, a medo, três dias para o Porto. Durante esses três dias, cada vez mais tive a certeza de que era o caminho certo a seguir. Eis que o nosso professor de desenho, também nosso diretor de turma, convocou os nossos encarregados de educação para uma reunião, de modo a que os nossos pais nos dissuassem de desistir da ideia de seguir desporto, uma vez que não teríamos bases de ensino, e que iríamos ter dificuldades nesse curso. Claro que os nossos pais ficaram preocupados e deram razão ao diretor de turma, e fizeram-nos uma chamada de atenção de que talvez não fosse a decisão mais acertada. Mesmo assim, nada nos fez mudar de ideias, principalmente quando soubemos que tínhamos sido os três aprovados nos pré-requisitos.

Fui parar Bragança, para o Instituto Politécnico (IPB), mais propriamente para a Escola Superior de Educação para meu desagrado, porque infelizmente não tinha sido a minha 1ª opção, e também porque ficamos os três separados. Eu fiquei em Bragança, o meu namorado na UTAD e o meu amigo no ISMAI. Foi uma fase muito difícil, demorei imenso tempo até me conseguir adaptar, porque não tinha ninguém comigo, estava longe dos meus pais, sentia-me sozinha. Pedi transferência para a UTAD que a meio do 1º semestre me foi concedida, no entanto, nessa altura eu já me tinha conformado com a ideia de ficar lá e resolvi concluir a licenciatura em Bragança.

O percurso da licenciatura posso dizer que não foi fácil, mas não foi impossível. Obviamente que senti algumas dificuldades, mas consegui sempre superar todas as barreiras impostas e assim conclui a licenciatura no tempo estipulado.

Ao chegar ao fim deste percurso, decidi avançar no meu currículo e seguir o mestrado. Sem dúvidas quanto ao mestrado e à faculdade, concorri para o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Mestrado em ensino porque é o que me imagino um dia a fazer, ser professora e apesar de um futuro incerto decidi não desistir do sonho de ensinar, com a ambição de contribuir para uma geração mais saudável e apaixonada pelo desporto e de forma a promover aos jovens hábitos de saúde e bem-estar.

Quando fui colocada na prestigiada Faculdade de Desporto fiquei muito feliz, pois foi a faculdade que eu sempre quis frequentar desde a licenciatura. Lembro-me do primeiro dia de aulas, onde foi mais fácil a adaptação porque uma das pessoas que mais gostei de conhecer em Bragança, para além de ter sido colega de licenciatura, seria também minha colega de mestrado.

Fiquei maravilhada com a faculdade, e o ambiente desportista que aqui se vive, tudo me deslumbrou naquele primeiro dia. No entanto, à medida que o tempo foi passando comecei a aperceber-me também de algo muito negativo que aqui acontece. A rivalidade que se vive perante os estudantes que vêm de fora. As turmas são completamente destacadas pelos alunos “padrão”, isto é, os que se licenciaram na FADEUP, daqueles que vêm de fora, de outras faculdades. Isto acontece entre os alunos, mas mais desagradável é ver acontecer com os professores. Aconteceu uma professora rir-se claramente de um colega meu, quando lhe disse de que faculdade vinha. Achei triste e repugnante. Em conversa com uma professora da FADEUP, ela fez-me ver o lado positivo, que enquanto que os estudantes provenientes da faculdade de desporto estão padronizados e formatados de uma forma tão sistemática, nós vindos de fora teríamos a vantagem de ter vivenciado mais que uma situação e que assim teremos mais benefícios. E aquilo que ela me disse fez todo o sentido para mim.

Quanto à minha experiência profissional, desde cedo sempre quis ter a minha independência, de poder ter as minhas coisas sem que tivesse de pedir aos meus pais, pois o facto de me pagarem os estudos já me ajudaram imenso e estar-lhes-ei eternamente grata, caso não fossem eles não teria chegado aqui. Portanto, comecei a trabalhar relativamente cedo, comecei por fazer um voluntariado jovem renumerado, por dois verões seguidos. É um voluntariado implementado pela Câmara Municipal de Amarante destinado a jovens que frequentam o ensino superior, residentes no Concelho. No primeiro ano em que participei fiz trabalho administrativo na junta de freguesia e vigilância florestal. No ano a seguir estive num ATL como monitora. Também durante esses dois anos trabalhei num restaurante como empregada de mesa, aos fins de semana e durante as férias de Verão. Trabalhei também o verão passado como staff no parque aquático de Amarante. Após ter começado o mestrado deixei de trabalhar no restaurante e passei a trabalhar num ginásio perto da escola que me acolheu. E ainda após o fim do estágio, deixei o ginásio onde estava pois voltei a viver em Amarante e sendo assim arranjei trabalho num outro ginásio na minha cidade. Obviamente que passando por estas experiências fez de mim uma pessoa mais responsável e mais madura. Nem sempre foi fácil conciliar os estudos com o trabalho, no entanto, quando se quer muito uma coisa, faz-se um esforço e tudo corre bem.

Relativamente ao estágio, o meu maior objetivo sempre foi tirar o maior proveito de forma a conseguir alcançar com sucesso o terminar deste percurso. E a realização de um sonho.

1.2. Expectativas relativamente ao estágio profissional

As minhas expectativas quanto ao estágio eram elevadas. Dada a hora de começar esta jornada, imaginava e idealizava como tudo seria: a minha escola; a minha turma; o meu núcleo; os meus professores orientador e cooperante;... Imaginava como seriam as minhas aulas e como iria pôr em prática tudo o que tinha aprendido no ano anterior. Como seria estar verdadeiramente no papel de um professor de EF.

Confesso que ao aproximar-se a hora de começar, estes pensamentos tiravam-me o sono, pois tinha medo. Receava não estar preparada para o que aí vinha.

Aguardava ansiosamente por saber quais seriam as pessoas que fariam parte deste percurso. Depois de saber que tinha sido selecionada para a ESE, fiquei bastante agradada, pois o núcleo em que fiquei inserida era o que eu desejava.

No entanto, chegada a altura de “entrar em campo”, o inesperado acontece. A escola estava em fase de remodelações, inclusive o pavilhão de EF, o que impossibilitou o decorrer das respetivas aulas durante o 1º Período do ano letivo. Dadas as circunstâncias, por forma a reverter a situação, os professores cooperantes dos dois núcleos em conjunto com dois professores da escola da Travagem, EB 2,3 D. António Ferreira Gomes, disponibilizaram-se para que eu e os meus colegas na mesma situação, pudéssemos assistir e ajudar em algumas aulas, com horários e turmas definidas à priori. Desta forma tivemos a oportunidade de estar próximos da realidade que nos esperava.

Acontece que passou a ser uma situação muito desagradável. Inicialmente as obras demorariam pouco tempo a terminar e isto prolongou-se pelo o 1º período. À medida que o tempo passava, ficava cada vez mais preocupada, e cada vez mais ansiosa, porque em setembro estava com muitas expectativas, e sentia-me pronta para começar, e depois essas expectativas passaram a medos e receios com o problema a arrastar-se por demasiado tempo. Contudo, face a esta situação, continuava pronta para dar o melhor de mim aos meus alunos, conseguir motiva-los para a prática desportiva e para um estilo de vida saudável. Esperava ansiosa para tirar o maior proveito desta experiência, e ser capaz de evoluir no decorrer deste percurso, pronta para aplicar as competências adquiridas ao longo do meu percurso académico, e estar à altura para a resolução dos problemas que pudessem surgir.

Os professores que se dispuseram a colaborar conosco, foram excelentes e fomos muito bem recebidos, por todos os elementos desta instituição. Foi uma boa experiência poder trabalhar com algumas turmas e perceber o quão distintas podem ser. O mesmo acontece com os professores, isto é, consegui entender

que cada professor poderá ter o seu próprio método e todos eles resultarem muito bem. Nesta fase tivemos a oportunidade de dar aulas nós mesmos e de participar e colaborar em atividades desta escola, tirando algum proveito e vantagens dadas as circunstâncias.

Estava certa de que teria muitas dificuldades, muitas incertezas, mas de algum modo sabia e sei que contribuíram para a minha evolução enquanto futura docente, e obviamente enquanto pessoa.

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Estágio Profissional- enquadramento contextual

Dada a conclusão do 1º ano de Mestrado, surge a última etapa, que é esta, o EP. Tendo como objetivo promover vivências de forma a desenvolver competências para o desenvolvimento profissional do aluno enquanto futuro docente de EF.

“O Estágio Profissional visa a integração do estudante no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Os objetivos específicos são:

- 1. Conceber e realizar o estágio como um projeto autónomo de formação que integra a noção de equipa educativa, assumindo a responsabilidade da aprendizagem e da partilha;
- 2. Revelar capacidade de projetar a atividade de ensino, no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa e à especificidade da Educação Física no currículo e às características do(s) aluno(s);
- 3. Revelar capacidade de compreender a escola, os alunos e a comunidade;
- 4. Investigar e produzir saberes referenciados à sua ação educativa.”

“A iniciação à Prática Profissional decorre em contexto real de ensino, durante um ano letivo completo, permite aos estudantes estagiários aceder à natureza complexa, unitária e integral do processo ensino-aprendizagem, bem como as características gerais da atividade do professor, as quais se materializam nas várias tarefas consideradas nos conteúdos. Neste processo assim, a integração e interligação das várias áreas e domínios de formação têm espaço, permitindo que o processo de formação promova as vivências necessárias ao desenvolvimento da competência profissional.

O relatório de estágio cumpre a componente da reflexão sobre a ação aliada à componente investigativa.”

Tendo em conta o que está em cima referido, considero ter cumprido todos os requisitos necessários ao desenvolvimento da minha prática profissional. Isto é, realizei todas as tarefas que me foram propostas, tais como tarefas de conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino. Observei aulas dos meus colegas do núcleo de estágio (NE), assim como do professor cooperante. Participei em reuniões de turma, do meu núcleo, participei também no desporto escolar e inclusive, os dois núcleos organizaram um Torneio na escola.

2.1.1. A escola enquanto instituição

A escola é uma instituição educativa que tem como utilidade primária a formação dos seus alunos para que saibam viver em sociedade, dotados de valores e conhecimentos. Os objetivos estão determinados, ensinar e educar. Contudo, é necessário ter como base da educação, a família. É importante ressaltar que a família e a escola são ambientes de desenvolvimento e aprendizagem humana que podem funcionar como propulsores ou inibidores dele (Dessen, M., & Polonia, A. 2007). A escola é um espaço de partilha, de aprendizagens que deve considerar todos os alunos como integrados, atendendo às suas dificuldades e potencialidades de forma a contribuir no crescimento da pessoa.

Segundo Borsa, a escola exerce um papel importante na consolidação do processo de socialização, processo esse que ocorre já no início de vida da criança. A escola será determinante para o desenvolvimento cognitivo e social infantil e, portanto, para o curso posterior de sua vida. É na escola que se constrói parte da identidade de ser e pertencer ao mundo; nela adquirem-se os modelos de aprendizagem, a aquisição dos princípios éticos e morais que permeiam a sociedade; na escola depositam-se as expectativas, bem como as dúvidas, inseguranças e perspectivas em relação ao futuro e às suas próprias potencialidades.

A escola é um ponto de passagem obrigatório, é simultaneamente um repositório de exigentes expectativas e um alvo constante de acusações e desilusões. A escola é um ponto de convergência de alunos, palco de encontros e de interações (Abrantes, 2003).

Desta forma, a escola permite aos alunos que progridam, pois, a educação é uma das principais condutas de socialização e promove o desenvolvimento individual. Não é apenas uma entidade neutra, onde apenas se ensina e se aprende.

2.1.2. A importância da Educação Física

Ao longo dos anos a EF tem sido colocada à margem da sua consideração, isto é, não tem sido valorizada como deveria, inclusive no contexto escolar, assim como o professor de EF que é visto pela sociedade como um eterno repetidor de procedimentos de duvidosa fundamentação teórica, sem conhecer a sua real função no processo educacional, bem como o seu potencial de contribuição para o desenvolvimento dos seus alunos (Teixeira, 1993, p81).

São muitas as questões em torno da real importância acerca desta disciplina na escola, sendo colocada num nível de inferioridade comparada com as demais. Foi isto que senti, este ano, quando planeava que em setembro começaria o meu EP. Acontece que a escola encontrava-se em fase de remodelação, e as obras no pavilhão desportivo prolongaram-se durante o 1º período. Como consequência, os alunos ficaram sem ter aulas de EF, os professores de EF sem dar aulas e os núcleos de estágio inseridos nesta instituição ficaram com o estágio em “standby”.

Em setembro, quando soube desta situação, nunca pensei que se prolongaria por tanto tempo. Começaram por dizer-nos que seriam 15 dias, esses 15 dias passaram a um mês, dois, e assim se arrastou durante o 1º período. Não sei quais foram as soluções que a escola tentou arranjar para esta situação, mas considerando que o problema se arrastou até ao 2º período eu suponho que nada fizeram ou tentaram fazer. Na minha opinião, acho que se fosse qualquer outra disciplina que tivesse a ser impossibilitada de lecionar esta

situação teria sido rapidamente solucionada, aliás, penso que não teria havido sequer esta possibilidade de pôr em causa o começo da lecionação da disciplina. Daí eu ter ficado com a ideia de que esta escola não valoriza a disciplina de EF. Esta disciplina é parte integrante do currículo escolar, pois advém importância formativa, corporiza atividades físicas com significado cultural, dá um contributo único para o desenvolvimento das crianças e jovens, como também é potenciadora de outras áreas de intervenção. É essencial para o bem-estar do aluno, daí ter extrema importância no espaço educativo. A Escola deve situar-se no centro das preocupações da educação para a saúde para que as crianças influenciem diretamente a rotina de uma vida saudável, promovendo a prática regular de atividades desportivas, de adoção de estilos de vida ativos. Coisa que não aconteceu e se prolongou por um período letivo. Como já referi, tenho a certeza que se fosse posta em causa outra disciplina qualquer, o mesmo não teria acontecido e é de notar que na prática desportiva são também assimilados valores como o esforço, o empenhamento, a superação, a relação, a cooperação, a aceitação, a competição que vão ajudar o aluno a aprender a viver, a lutar por aquilo que ambiciona, a não desistir nos momentos de dificuldades em cooperação, confronto e competição com os outros, assim o desporto e os seus valores intrínsecos, materializados na escola pela EF, ensinam o aluno a superar as suas limitações, sendo esta uma disciplina de igual importância a todas as outras.

O desporto é, assim, uma pedagogia do esforço, da ação e da vontade, tão necessária para reabilitar a escola e ajudar esta a cumprir a sua missão central; para que nela se faça o que se quer, mas se queira e deseje aquilo que se faz (Bento, 2011), isto é, a EF é a única disciplina que trabalha com o corpo e dela podemos retirar valores vitais, práticos, éticos e lógicos que vão ser essenciais para o nosso quotidiano. O desporto é capaz de incutir nos nossos alunos regras, normas e valores para que se possam inserir e contribuir para uma sociedade mais desenvolvida, hábil de pôr em prática diariamente normas éticas que contribuem para uma melhor sustentabilidade global. É imprescindível esta disciplina, como outra qualquer.

No início, quando soube desta situação, confesso que nunca pensei que se arrastaria por tanto tempo, e à medida que o tempo foi passando comecei a

perder a motivação, porque em setembro vinha mentalizada e pronta a dar início ao estágio e depois aconteceu que esperamos tempo demais. Sinto que esta situação foi prejudicial, para mim e para os meus colegas na mesma situação, uma vez que tivemos apenas 6 meses de estágio e o tempo que perdemos foi o tempo para nos ambientarmos e estabelecermos contacto com a comunidade escolar sendo este um processo fundamental.

Posto isto, de forma a remediar esta situação e para que não ficássemos parados, o meu núcleo em conjunto com o outro, experienciamos uma realidade próxima daquilo que nos esperava, numa outra escola do agrupamento.

Ao longo do tempo fui-me apercebendo da opinião dos outros em torno desta situação. Lembro-me que na sala dos professores, docentes de outras disciplinas comentavam que os professores de EF não terem “nada” para fazer. Alguns colegas de mestrado ao saberem desta condição mostravam-se indignados e apontavam-nos o dedo por sermos os núcleos que não faziam “nada”, achavam eles, pois não sabiam que estávamos a colaborar na escola EB2,3. Acho que fomos muito julgados de forma injusta, pois nenhum de nós queria estar nesta situação uma vez que só saímos prejudicados.

A EF é essencial para o bem-estar do aluno, daí ter extrema importância no espaço educativo para que possamos passar a mensagem de que é importante cuidar do nosso corpo, garantido que deverá ser uma atividade sistemática, carregada de intencionalidade educativa, concebida de forma integrada e que proporcione prazer na prática ao aluno. A Escola deve situar-se no centro das preocupações da educação para a saúde daí todas as crianças e jovens terem o direito de ter acesso à escola e às aulas de EF para que estas influenciem diretamente a rotina de uma vida saudável, promovendo a prática regular de atividades desportivas, de adoção de estilos de vida ativos. Contudo as questões da saúde não devem fazer negligenciar outros aspetos igualmente importantes como a formação e desenvolvimento motor e corporal dos mais jovens.

No 1º ano do mestrado, no decorrer de uma aula de Desenvolvimento Curricular, tivemos a oportunidade de ouvir um relato em primeira pessoa do professor José Soares, relato esse acerca da legitimação da EF. O professor

referiu, e tentou dar-nos a conhecer ao longo da palestra, qual o nosso papel e propósito como profissionais na área da EF. Proferiu que a sociedade olha para a EF como um meio de promoção da saúde, mas que, de facto, há coisas que nós temos que mais nenhuma disciplina tem: Meios. E que o nosso papel é, portanto, incomparavelmente mais interessante do que o combater a obesidade.

Salientou o caso de a sociedade desviar o sentido do nosso papel nas escolas para a questão da saúde, pois este não é de todo o nosso papel enquanto professores de EF uma vez que temos outras valências para além da saúde que poderão ser bem mais importantes.

Em modo de conclusão, nós, professores de EF, temos um papel importante na condução de boas práticas para uma vida saudável dos nossos alunos.

2.2. Enquadramento Funcional da Prática Profissional

2.2.1. A escola que me recebeu

A minha jornada na escola e na educação, enquanto docente, começou com o EP, na escola Básica e Secundária de Ermesinde (ESE). Esta instituição escolar foi recentemente renovada, contudo a conclusão das obras acabou por se prolongar e por esse mesmo motivo, os dois núcleos, acabaram por retardar o processo de estágio. O facto de esta situação se ter arrastado imenso tempo, levou à consequência de os alunos desta instituição tivessem ficado sem aulas de EF durante o 1º período, o que a meu ver foi uma situação bastante desagradável. E sem qualquer que fosse a intervenção para remediar a situação, considero que esta disciplina foi desvalorizada nesta instituição, como já referi.

A escola Básica e Secundária de Ermesinde é a sede de Agrupamento de Escolas de Ermesinde. O corpo docente de 2018/2019 foi constituído por 211 professores, onde 5 Educadores pertenciam ao Pré-Escolar, 23 professores pertenciam ao 1º CEB, e cerca de 183 ao 2º e 3º CEB e Secundário.

No agrupamento existiram cerca de 105 turmas e estiveram inscritos cerca de 2285 alunos, onde 116 alunos pertenciam ao ensino Pré-Escolar, 1367 ao ensino regular básico, 651 ao Ensino Regular Secundário, 27 ao CEF tipo II e III, e 124 alunos ao ensino profissional.

Esta escola, no ano letivo 2018/2019 foi composta por 65 turmas 10 turmas pertenciam ao 2ºCEB, onde 17 turmas pertenciam ao 3ºCEB, 28 ao ensino secundário, 7 turmas dos cursos profissionais, 2 do CEF tipo II e uma turma de Português para todos (PPT).

Esta instituição educacional contempla espaços de ensino, espaços de circulação, campo de jogos, pavilhão gimnodesportivo, recreios descobertos e jardins. O campo de jogo no espaço exterior esteve durante o 1º Período ocupado por contentores, devido as obras, e assim que retirados permitiu aos professores ter uma opção exterior de trabalho, e ao mesmo tempo este espaço serve para o uso da prática de atividade desportiva para os alunos durante os intervalos.

2.2.2. A minha turma Residente

Relativamente aquela que foi a minha primeira turma, os meus primeiros alunos, aqueles que me deram a oportunidade de transmitir os conhecimentos adquiridos e pôr em prática tudo que aprendi ao longo dos tempos, aqueles que me deram a oportunidade de errar e aprender a ser melhor com eles, serão aqueles que jamais esquecerei como sendo os meus primeiros alunos.

Foi uma turma de 11º ano que me recebeu. Quando o professor cooperante me entregou a folha de relação de turma, verifiquei que seriam um total de 21 alunos, 9 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Entretanto a minha turma acabou por receber uma aluna proveniente do estrangeiro e assim passaria a lecionar aulas para 22 alunos.

O que sempre imaginava e receava antes de começar o estágio era a primeira impressão que eles teriam de mim e eu deles. O primeiro contacto, a dificuldade em abordá-los e encará-los como professora deles.

Para avançarmos com o primeiro contacto com a nossa turma, o professor cooperante, forneceu-nos um documento de identificação (ANEXO 1) dos alunos, documento este a preencher pelos mesmos de modo a que ficássemos a conhecer um pouquinho mais do percurso de cada um. Assim, a primeira aula destinou-se a uma breve apresentação, onde preparei um power point com alguma informação: critérios de avaliação, as modalidades que seriam abordadas e algumas regras de bom funcionamento. Lembro-me perfeitamente do momento em que cheguei à porta da sala junto com o meu professor cooperante e recebi montes de olhares dos alunos, perguntando-se uns aos outros quem eu seria. Assim que entramos na sala e me sentei na secretária do professor, as pernas tremeram. Olhei para cada um deles enquanto sossegavam, e encarei-os com um olhar descontraído. O meu professor cooperante começou por se apresentar em primeiro lugar, pois também não conhecia aquela turma. Explicou-lhes quem eu era e o que estava ali a fazer. Passou-me a palavra de seguida. Apresentei-me, sempre de sorriso na cara para tentar esconder o nervosismo que sentia. O retroprojektor não estava a funcionar e então tive de apresentar oralmente tudo o que lá tinha escrito, felizmente correu tudo bem. Depois de me apresentar, pedi a cada um que se apresentasse também, dizer o nome, idade e se praticavam alguma modalidade e qual. Ouvi com toda a atenção e houve momentos de descontração o que me deixou mais relaxada. Posto isto, preencheram a ficha de identificação.

Apercebi-me, sobretudo durante o preenchimento desse documento das dificuldades da aluna proveniente do estrangeiro em falar português. A forma como ela comunicava com os colegas e o que a ajudou no preenchimento da ficha foi usar o telemóvel com o google tradutor. A única língua que falava era ucraniano, nem o básico de inglês sabia o que complicou imenso a comunicação entre todos professores, inclusive eu, nas minhas aulas.

Senti um alívio assim que terminou a apresentação. Senti-me feliz, porque correu melhor do que aquilo que eu ansiava. Fui para casa com o sentimento de dever cumprido nesta primeira prova a que fui submetida.

Após a análise do documento de identificação dos alunos, conclui que 19 alunos tinham 16 anos e 3 deles 17. Quatro alunos apresentavam asma, sendo que uma aluna seria medicada justamente para esse problema e os outros 3 não

necessitavam de nenhum cuidado excepcional e não interferia diretamente na realização das aulas. Grande parte da turma praticava alguma modalidade, sobretudo o sexo masculino, maioritariamente a modalidade de futebol. Esta ficha de identificação foi muito relevante para mim, de modo a conhecer melhor a história desportiva da minha turma, bem como os seus problemas de saúde e inclusive as modalidades já praticadas por eles. Fiquei com grandes expectativas em relação à turma pois todos eles apresentavam uma grande motivação para a disciplina.

Quando as aulas começaram efetivamente na prática, fui conhecendo verdadeiramente a minha turma. Rapidamente me apercebi que seria uma turma problemática. Maioritariamente alunos do sexo masculino apresentavam comportamentos infantis e imaturos e estavam em constante conversa enquanto eu dava a instrução. Isto causou-me um grande problema de controlo da turma. Tive imensas dificuldades em saber o que fazer e em impor-me para que me respeitassem.

Relativamente ao desempenho e motivação da turma para a disciplina, a turma era bastante ativa na prática e de modo geral apresentavam uma boa condição física.

2.2.3. A minha turma partilhada

A turma partilhada era do ensino básico, 6º ano. Esta turma ao contrário da minha turma residente, era a que mais me motivava, embora aquela que mais me desafiou e mais contribuiu para o meu crescimento profissional terá sido a minha turma.

Esta turma partilhada com os meus colegas de núcleo, era constituída por 25 alunos. Todos eles tinham características peculiares que os definiam. Era uma turma muito amorosa, embora com alguns alunos problemáticos, mais propriamente uma aluna que criava conflitos praticamente em todas as aulas com todos os colegas.

A interação com alunos de diferentes faixas etárias acaba por ser uma mais valia para o desenvolvimento do professor. Os alunos de 6º ano veem o professor como entidade superior, embora que lidar com crianças quando somos novos e estamos a atuar pela 1ª vez é necessário exibir uma postura mais rigorosa, pois estes alunos encontram-se numa idade de descobertas onde a brincadeira reside constantemente e o professor não deve permitir que seja algo natural.

2.2.4. O meu núcleo de estágio

Uma das razões que levaram à minha adaptação no contexto escolar, e o que considero algo relevante para essa mesma adaptação, foram as pessoas que me rodearam. Falo do NE, aliás dos dois núcleos inseridos na ESE, uma vez que funcionaram sempre como um só.

Ao longo do 1º ano do mestrado, e analisando comentários de alunos dos anos anteriores acerca do assunto, uma das coisas que mais me preocupava era qual seria o meu NE. Com quem iria trabalhar em conjunto, se conhecia ou não, se correria bem ou mal.

Hoje percebo a importância que realçavam ao NE e eu tive a sorte de estar rodeada de pessoas fantásticas, de poder partilhar as minhas dúvidas, dificuldades, receios, experiências, conhecimentos... A proteção e entreaajuda foram uma constante ao longo deste tempo. Fomos muitas vezes os pilares uns dos outros e o suporte nos momentos mais difíceis.

Quanto aos elementos do meu NE, senti-me sortuda assim que soube quem seriam, quem eram aqueles que embarcavam nesta aventura comigo.

A Cátia, assim como o Ricardo, já conhecia da licenciatura. A Cátia teve sempre comigo desde o início de tudo. Fizemos os três anos de licenciatura na mesma instituição e desde logo criamos uma grande amizade, o que não mudou assim que entramos juntas no mestrado. Foi a colega que mais me acompanhou e suportou nestes dois anos. Juntas partilhamos tudo. As nossas expectativas, ambições, os dias que correram menos bem, fomos o pilar uma da outra. Muitas

vezes me deu forças quando a minha vontade era desistir de tudo, assim como eu a encorajei a ela.

O Ricardo também fez a licenciatura na mesma faculdade que eu e a Cátia, mas conheci-o apenas no 3º ano pois só estava a fazer umas cadeiras que lhe faltavam. Comecei a conhecê-lo melhor no 1ºano de mestrado. E a empatia e amizade surgiu logo.

Quanto ao Alexandre e ao Paulo embora tecnicamente pertencessem a um outro núcleo, para todos nós sentíamos que eramos e fomos um só! Estes já se conheciam, inclusive são da mesma terra e fizeram a licenciatura juntos. Embora no 1º ano de mestrado a cumplicidade com eles já fosse muita, com o estágio tive a possibilidade de os conhecer melhor e confirmar as excelentes pessoas que achava serem.

2.2.4.2. Professor Cooperante e Orientadora

O PC assume um papel muito relevante no processo do professor-estagiário, através da sua transferência de conhecimentos durante esta experiência real da prática. Este acompanha os professores-estagiários de forma gradual no decorrer da sua evolução.

O professor orientador deve ter um perfil multifacetado, deve conhecer profundamente a profissão, nos seus aspetos didáticos, técnicos e pedagógicos e identitários. E, além destes atributos, o orientador tem ainda de ser um formador (Albuquerque, 2003).

O PC e o PO ajudam o professor-estagiário a superar e a orientar nas dificuldades encontradas. Sinto que ambos me ajudaram imenso para a concretização deste percurso. O suporte deles foi fundamental para a minha evolução.

CAPÍTULO III - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. Realização da prática profissional

3.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1.1. Planeamento do ensino

Se para qualquer situação do dia-a-dia é necessário um planeamento, a educação não foge à regra.

Segundo Vasconcellos (1995, p.143) “projeto pedagógico é um instrumento teórico-metodológico que visa ajudar a enfrentar os desafios do cotidiano da escola, só que de uma forma refletida, consciente, sistematizada, orgânica e, o que é essencial, participativa. É uma metodologia de trabalho que possibilita re-significar a ação de todos os agentes da instituição.”

O planeamento de ensino configura-se como um roteiro organizado de unidades didáticas para um ano ou semestre composto dos seguintes elementos: justificativa da disciplina; conteúdos; objetivos gerais e específicos; metodologia e avaliação, todos ligados à concepção que a escola e os professores têm como princípio básico a função da educação, da escola, das especificidades das disciplinas e sobre seus objetivos sociais e pedagógicos. Tais elementos visam assegurar a racionalização, a organização e a coordenação do trabalho docente, de modo que a previsão das ações docentes possibilite ao professor a realização de um ensino de qualidade e evite a improvisação e a rotina. Sobre esses elementos materializam-se os referenciais político-pedagógicos da prática pedagógica dos professores. (Estudo: a importância do planeamento no contexto escolar)

Como refere Bento (1987, p. 9) “todo o projeto de planeamento deve concentrar o seu ponto de partida na concepção e conteúdos do programa ou normas programáticas do ensino, nomeadamente na concepção da formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático-social do ensino.” Deste modo, todo o estudante estagiário deve planear o seu ano letivo nos três níveis. São estes o plano anual, plano de Unidade didática (UD) e plano de aula. Para que todo este

planeamento seja eficaz é importante ter atenção aos recursos disponíveis pelas escolas e considerar os objetivos atendendo às necessidades da turma, assim sendo, o planeamento é uma atividade prospetiva ... empenhada na realização do ensino, que se consuma na sequência: elaboração do plano; realização do plano; controlo do plano; confirmação ou alteração do plano, etc. (Bento, 2003, p16).

3.1.1.1. Plano Anual

O plano anual é uma necessidade de planear uma perspectiva macro, isto é, a elaboração deste documento (ANEXO 2) dá-nos a estruturação a longo prazo da disciplina. Quais as modalidades a lecionar, o número de aulas em cada modalidade e o espaço onde decorrerá a mesma. Contudo este planeamento perante as condições a longo prazo poderá ser alvo de ajustes e alterações, dadas as circunstâncias. Sinto que o realizar desta planificação cuidadosa permitiu-me uma maior facilidade em resolver os momentos inesperados em que isto acontecia.

Para Bento (2003) a elaboração do plano anual é o primeiro passo que o professor deve ser capaz de dar para a preparação do ensino e significa, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.

Partindo deste pressuposto completei a minha tabela onde inclui os períodos a lecionar (2º e 3º) e quais as modalidades, modalidades estas estabelecidas tendo em consideração as preferências dos alunos e atendendo às condições da escola. Nesta escolha também tive em consideração a repartição das modalidades coletivas e individuais. O número de aulas previstas, os conteúdos a trabalhar, a quantidade de material disponível e as condições do espaço também fizeram parte desta escolha a considerar.

Em função das matérias e do número de aulas estipulados, procedemos à distribuição das modalidades para o 2º e 3º período tendo em consideração o roulement, visto que para esta seleção é imprescindível considerar o espaço disponível para cada aula. Optamos por começar todos com a mesma

modalidade, voleibol, o que nos deu a possibilidade de discutir e partilhar ideias por forma a auxiliar e enriquecer a prática de todos.

3.1.1.2. Plano de Unidade Didática (UD)

O planeamento da Unidade didática (ANEXO 3) serve para que os objetivos da modalidade sejam cumpridos no seguimento de uma sequência metodológica. Este método de planear a matéria foi realizado com base no Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990). Modelo este que permite ao professor uma organização dos conteúdos mais sustentada de forma a permitir uma melhor aplicação na sua tomada de decisão. A elaboração deste documento serve de guião para o professor estruturar as várias modalidades no que concerne aos conteúdos específicos que “procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meios de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos.” (Bento, 2003, p.60)

Deste modo, ao longo do ano letivo realizei a UD (ANEXO 3) para todas as modalidades que lecionei. No início tive algumas dificuldades, mas recorrendo aos meus colegas de núcleo tudo se tornou mais fácil.

3.1.1.3. Plano de Aula

O plano de aula (ANEXO 4) serve para a preparação da aula, isto é, é o ponto essencial para que o professor entre em ação de maneira a atingir os objetivos definidos à priori.

Segundo Bento (2003, p.101) “a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. A preparação da aula deve ser pensada e preparada com muito cuidado para que auxilie o professor no desenrolar da aula.” Esta preparação da aula permite ao professor organizar antecipadamente os conteúdos de forma coerente, indo ao encontro aos objetivos da mesma. Com o plano de aula o professor está mais seguro do seu

trabalho, embora por vezes ocorram alterações repentinas consoante adversidades inesperadas.

Eu organizei os meus planos de aula com uma estrutura clara e coerente. Cabeçalho, parte inicial, fundamental e final. O cabeçalho apresentava: a modalidade, a função didática e os objetivos da aula, o número da aula e no total das aulas da UD; a data, hora, número de alunos, duração, local e material usado. O restante plano, parte inicial, fundamental e final foi realizado de acordo com a função didática a trabalhar assim como os objetivos a alcançar em cada aula.

Na parte inicial o foco principal era o controlo das presenças da turma, e fazer um ponto de ligação com a aula anterior.

A parte fundamental centrou-se na ativação geral, realizando alguns jogos lúdicos ou simplesmente corrida de forma a despertar os alunos para a prática desportiva, e em seguida surgiam as situações de aprendizagem de acordo com os objetivos da aula.

Por fim, a parte final correspondia ao retorno à calma e a conversa sobre a aula com os alunos por forma a esclarecer as dúvidas que pudessem surgir e dava informações relativamente à aula a seguir.

Inicialmente a planificação das aulas e o seu aperfeiçoamento foi demorado, contudo no decorrer do ano letivo, foi ficando mais fácil, à medida que ganhei experiência na sua elaboração.

3.1.2. Realização do ensino

No que diz respeito à realização do ensino e para o conduzir da eficácia do mesmo, considero essencial o controlo e gestão, a instrução e o feedback.

Como refere Siedentop (1991), um professor eficaz é, antes de mais, um gestor eficaz das suas aulas e dos seus alunos. Para tal é essencial estabelecer desde cedo regras e rotinas para garantir uma boa gestão e controlo da aula. O professor deve colocar normas aos alunos de maneira a proporcionar um comportamento adequado. Desta forma, comecei por estabelecer regras com os

meus alunos para o bom funcionamento das aulas. Comecei por definir que por ordem alfabética, todos os alunos tinham a responsabilidade de dar o aquecimento. Criei também rotinas para a gestão da aula.

Senti algumas dificuldades com a organização das minhas aulas, pois a turma era grande e por vezes a disponibilidade de espaço não era o essencial, o que criava um pouco de confusão. No final das aulas todos alunos que eu indicava ajudavam na arrumação do material.

Quanto ao controlo da turma, foi uma das minhas maiores dificuldades e o que mais me desafiou enquanto professora. Grande parte dos meus alunos apresentavam comportamentos desviantes, o que me dificultava no controlo da turma. Eram constantes as conversas paralelas durante a instrução e mesmo durante a prática. Para tentar solucionar, a minha estratégia foi separar esses alunos, isto é, tive o cuidado de que nunca pertencessem ao mesmo grupo por forma a solucionar o problema, desta forma, ajudou-me imenso a controlar os comportamentos indisciplinados dos alunos e assim promover um bom clima de aprendizagem. Embora estes fossem indisciplinados, os alunos gostavam imenso da disciplina e eram bastante empenhados.

Relativamente à instrução, tem por âmbito todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para comunicar de forma efetiva (Siedentop, 1991). Isto é, a instrução remete como o professor transmite a informação ao aluno, aquilo que pretende ensinar.

Algumas das dificuldades que senti em relação à instrução foi a forma como explicava os exercícios, por vezes não era clara em relação aquele que era o objetivo do exercício e os alunos não percebiam o que era pretendido. A dificuldade de me exprimir verbalmente foi também uma grande dificuldade relativamente à instrução sendo, também, um grande limitador neste processo. A minha personalidade dificultou-me imenso neste aspecto e, obviamente, as lacunas detectadas em alguns pontos do conhecimento da matéria. Uma das estratégias que desenvolvi para combater estas dificuldades foi um estudo rigoroso antes de iniciar cada modalidade, de modo a dominar os conteúdos e para estar à altura de dúvidas que os alunos me pudessem vir a colocar. Uma outra estratégia foi o treinar a demonstração. Antes da aula exemplificava aos

meus colegas de núcleo, e eles ajudavam-me a perceber o que poderia melhorar. E caso eu não dominasse alguma das habilidades de determinada modalidade, recorria a um aluno praticante da modalidade em questão para que demonstrasse. Outra estratégia a que recorria sobretudo no início e no fim da aula era ao questionamento. Através do questionamento eu percebia se a transmissão passada aos alunos era assimilada por estes. Com estas estratégias, fui ganhando mais confiança no que diz respeito ao momento de instrução, e o facto de praticar com os meus colegas, antes de dar a aula, ajudou-me imenso a melhorar.

Relativamente aos feedbacks, a minha dificuldade passava pela identificação dos erros cometidos pelos alunos. Segundo Rosado (1997), “o feedback pedagógico resulta de uma tomada de decisão oportuna com base numa seleção e num processamento de informação pertinente, recolhida durante uma observação, envolvendo a análise da resposta motora do aluno e o ambiente em que ela se desenvolve.” Com a ajuda do PC, comecei a usar os critérios de êxito como palavra-chave, uma frase curta e de fácil entendimento, isto contribuía também para que perdesse pouco tempo na transmissão. Outra dificuldade encontrada foi o *feedback* individualizado, ou seja, inicialmente eu individualizava muito os *feedbacks* recorrendo ao aluno em questão, mas percebi que a dificuldade de um poderia ser a de outros e assim passei a dar mais feedbacks à turma de forma geral e quando necessário recorria a um feedback mais individual. Recorri também aos feedbacks positivos, isto é, quando um aluno faz algo de forma correta isso também deve ser realçado pois motiva o aluno e o seu gosto pelas aulas, ao contrário de ouvir constantes feedbacks negativos.

3.1.2.1 Tato pedagógico

A atividade profissional está enraizada em duas grandes áreas: saber e ética.

No caso de profissões que trabalham com pessoas a dimensão ética está bem acentuada. Remetemo-nos para o que se faz e o que se pode fazer com os outros.

Se pensarmos no ato de educar relativamente ao processo de ensino aprendizagem mediado pelo professor, podemos dizer que o objeto da sua tarefa são os seres humanos, que por sua vez têm a particularidade de existirem com indivíduos e este fenómeno de individualidade está no cerne do trabalho dos professores. Quero isto dizer que o professor além de ter de trabalhar com pessoas, tem ainda de atender às características de cada um. Portanto, a profissão de docente está para além da dimensão do saber, uma vez que esta exige um domínio muito grande de conhecimentos, comporta também uma componente ética que se enaltece uma vez que estamos a falar de uma profissão que trabalha com pessoas não só através de conhecimentos científicos e técnicos, mas também pela transmissão de valores e atitudes socialmente aceites, por forma a educar e contribuir para o crescimento integral do aluno, contribuindo para a formação da sua personalidade.

Segundo António Novoa (2009), a profissionalidade docente deve desenvolver-se perante 5 dimensões: o conhecimento, a cultura profissional, o tato pedagógico, o trabalho em equipa e o compromisso social. O trabalho do docente é conduzir os alunos à aprendizagem. Para tal, é importante o professor ser dotado de um conjunto de conhecimentos que domina, portanto deve saber na perfeição aquilo que ensina, pois ninguém ensina aquilo que não sabe. Esta dimensão de conhecimentos é importante uma vez que um professor recorre a eles para a tomada de decisão muito frequentemente, daí que estes devam, além de adquiridos, serem também compreendidos por forma a que o professor tome uma decisão eficaz e benéfica à aprendizagem dos alunos. Apesar da formação inicial fornecer parte das bases mais importantes para o exercer da profissão, o professor deverá ser capaz de se integrar na profissão e aprender com os colegas mais experientes, sendo o diálogo um fator importante para a aprendizagem da profissão. Além disto a reflexão sobre as suas práticas, bem como a troca de experiências anteriores, leva a que o professor aprenda cada vez melhor na sua profissão contribuindo para a sua inovação e aperfeiçoamento. Tudo isto leva à construção da sua cultura profissional. O professor deverá ainda ter a capacidade de envolvimento com os alunos, o que faz com que consiga conquistá-los e levá-los a aprender, ou seja, é necessário

desenvolver o tato pedagógico ao qual está inerente, a capacidade de relação e comunicação sem a qual não é possível cumprir o processo de ensino.

Este será, para mim, o ponto fulcral a ser abordado no decorrer desta experiência.

Tato pedagógico, como já referi, é como se denomina a junção de três capacidades, ser comunicativo, saber ouvir e relacionar-se com o outro. Capacidades estas, fundamentais para estabelecer ligação com a turma, mais corretamente, para a relação professor-aluno. Para Rosado & Ferreira (2011) a otimização do ambiente de aprendizagem exige a consideração do sistema de relações entre o professor e o aluno. A ideia que sempre tive foi que cada professor é diferente assim como cada aluno e a relação entre eles depara-se em condições distintas. O meu maior receio, relativamente a esta relação professor-aluno, passava pela adaptação das minhas características e aquilo que me define enquanto pessoa em conformidade com a profissão, isto porque me considero uma pessoa ansiosa, nervosa, com pensamento negativo e com uma dificuldade imensa de estar sob pressão e dificuldade de me relacionar, numa fase inicial, com os outros. De forma a converter a situação, a minha maior preocupação foi procurar uma postura que me fosse confortável e que me favorecesse no decorrer das aulas.

Sempre pensei muito nisso antes de iniciar a prática, era o que mais me preocupava e assustava. Qual o comportamento que iria adoptar perante a turma e perante cada um. Qual a postura que deveria ter de forma a promover uma boa relação e promover um bom ambiente durante as aulas. Essa seria a minha prioridade, mas ciente de que seria a minha maior dificuldade também.

Desde logo, nas primeiras aulas, optei por uma postura mais exigente, menos descontrída por forma a assumir a minha figura de docente, isto porque a turma apresentava comportamentos infantis e senti que teria alguns problemas no que toca ao controlo da turma.

Lembro-me das primeiras aulas em que a modalidade lecionada foi a de voleibol, e lembro-me de me sentir feliz porque sentia que a postura que tinha adoptado era a correta. Os alunos respeitavam-me, não existiam brincadeiras e

constantes conversas paralelas. Lembro-me de comentar justamente isto com a Cátia, quando parte dos meus colegas de núcleo estavam desmotivados e a dizer que a maior vontade deles naquele momento era desistir. Eu, por outro lado, estava feliz por achar que realmente me estava a sair bem, que afinal não precisava de ter tanto receio como tinha. E estava satisfeita porque sempre pensei que de todos os elementos dos núcleos, eu seria a que teria mais dificuldades neste aspecto.

Este sentimento manteve-se até que tive a minha primeira aula observada. Outra das coisas me tirava o sono era saber que tinha aula observada, que iria estar sob constante observação e critica. Algo que é muito difícil para mim de saber lidar. Foi nesta aula em que fui observada pelo meu professor cooperante e pelos meus colegas de núcleo que percebi o grau do problema que era, para mim, estar sob pressão. A partir desse dia, as inseguranças e o frio na barriga antes de ir para as aulas, todo o nervosismo voltou a instalar-se em mim.

Ao longo do tempo, obviamente que isso melhorou, à medida que fui conhecendo melhor os alunos, dentro e fora das aulas, momentos esses que favoreceram um bom relacionamento, naturalmente melhor com uns do que com outros. Tive necessidade de ter uma postura mais autoritária com alguns alunos o que levou uma relação de distanciamento com os mesmos, isto porque o comportamento deles não me permitia estabelecer um ambiente afetivo. Sempre quis que os meus alunos vissem em mim uma “amiga”, no entanto, sustentada de valores, respeito e confiança, para que o seu comportamento não ultrapassasse a minha autoridade nas aulas.

Este foi o meu maior problema, sentido ao longo deste ano letivo. Foi difícil encontrar estratégias para mudar a minha postura, no entanto tal como destaca Pannizi (2002) o diálogo é como estratégia para que o aluno sinta o interesse do professor em si e se sinta útil perante o professor. Assim, eu fui tentando sempre incumbir essa estratégia direcionando-me mais para aqueles alunos que apresentavam mais frequentemente algum tipo de comportamentos desviantes, por forma a “aproximar-me” deles.

3.1.2.3 O treino funcional nas aulas de Educação Física

O Treino Funcional (TF) é caracterizado por ser um tipo de treino menos complexo e mais adaptável a cada indivíduo. É denominado por Godoy (1994) como um treino em “circuito”, em que se exercita a força, a velocidade, resistência, equilíbrio, coordenação e flexibilidade.

De acordo com Clark (2001 apud DIAS, 2011), os movimentos funcionais referem-se a movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força, ou seja, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente, podendo ser realizado em diversos planos e envolvendo diversas ações musculares.

O TF está focado na realização de exercícios semelhantes àqueles que são movimentos específicos para o desenvolvimento das atividades diárias do indivíduo, sendo um treino que possibilita uma melhor execução das atividades básicas do cotidiano. Boyle (2004) acrescenta ainda, que o TF pode ter uma função terapêutica ou de reabilitação, uma vez que pode ser utilizado na recuperação e prevenção de certas lesões.

Também para (Garganta & Santos 2015), o TF não pode ser comparado com o designado treino convencional, uma vez que os aparelhos do ginásio isolam o musculo a ser trabalhado enquanto que o TF está no foco do movimento, traduzido em padrões e pilares do movimento.

Esta metodologia de treino é, atualmente, reconhecida como relevante contributo na melhoria dos níveis de aptidão física, saúde e bem-estar dos jovens. Dado que as aulas de Educação Física procuram também o alcance destas melhorias, entende-se que o TF nas escolas faça todo o sentido. Para Garganta & Santos (2015) a escola é o local ideal para a divulgação do treino funcional.

Em grande parte das minhas aulas durante o 1º e 2º período, decidi utilizar, na parte inicial, treino funcional, promovendo aos meus alunos vivências mais abrangentes e diferentes, às modalidades repetidamente abordadas nos anos

anteriores e que na maior parte das vezes nem sequer aprendem nada, devido ao curto tempo que estas são abordadas. Eu defendo que as aulas de Educação física devem permitir ao aluno que faça atividade física, isto é, que exercitem e não que se formem atletas de elite. O treino funcional pareceu-me ser também uma metodologia inovadora e acessível de implementar nas minhas aulas.

O treino funcional permite-nos adaptar a cada realidade e adaptar também exercícios com recursos aos materiais que facilmente podemos encontrar, daí ser muito fácil de implementar nas escolas. Ao longo das aulas que abordei esta metodologia, dividi os alunos por várias estações, e implementei vários exercícios que trabalhavam os vários grupos musculares com a preocupação de escolher os exercícios que melhor davam resposta à exercitação e desenvolvimento das diferentes capacidades que são essenciais desenvolver nesta faixa etária. Recorri a material que havia na escola, como cordas, bancos, espaldares, bolas medicinais, etc. O tempo de realização de cada exercício foi de 30" de execução e 15" de repouso, com deslocamento para a estação seguinte. Os alunos deram no total 3 a 4 voltas ao circuito, cumprindo 1' de descanso entre cada volta. Este tipo de treino pode e deve ser aplicado nas aulas de EF pelas várias razões referenciadas.

Segundo Garganta e Santos, 2005) "alternar cadeias cinéticas (membros superiores, membros inferiores, tronco) e equilibrar o número de exercícios por cada uma delas" é uma das regras básicas a construir um circuito de TF. Deste modo, de acordo com a modalidade que estava a lecionar e as capacidades motoras a desenvolver foi isto que procurei fazer aquando da elaboração dos meus planos. A instrução dada aos meus alunos para a realização dos mesmos, foi através da exemplificação, ou seja, eu passava por cada estação e exemplificava qual o exercício pretendido na mesma.

Decidi implementar o TF nas minhas aulas por várias razões. Uma delas está relacionada com o meu gosto pessoal. Outra porque, colocando-me no lugar de aluna, acho este tipo de abordagem diferente e divertida daquilo a que fui habituada durante as aulas de EF, o que me motivaria ter feito algo do género. E foi isto que senti por partes dos meus alunos relativamente ao TF e funcionou sempre muito bem em todas as aulas.

3.1.2.4 Ser professora: da expectativa à realidade

Todos nós crescemos a idealizar o que seremos no futuro. “O que quero ser quando crescer?” Foi uma questão que me coloquei dezenas de vezes. Todos nós queremos fazer algo que nos complete e realize, daí a minha incerteza constante do que fazer o resto da minha vida. Nunca tive uma ideia clara daquilo que queria ser, apenas sabia aquilo que não queria.

São poucas as crianças que com 14, 15 anos sabem aquilo que querem da vida. Eu não sabia. Tinha uma grande paixão pela arte mas tinha medo de arriscar e de um dia olhar para trás e de me arrepender do caminho que tinha seguido. Mas arrisquei e segui essa paixão no Ensino Secundário. Caso desse errado, não perdia nada em voltar atrás e correr novamente em busca de um novo sonho.

Modéstia à parte, “dei-me” bem, tinha boas notas e era boa naquilo que fazia. Fui muito feliz durante esses três anos, no entanto, algo me faltava... Quando chegou a altura de me candidatar á faculdade, a minha incerteza voltava: “Será que quero fazer disto, vida?”, claramente respondi à questão: “Não!”. É difícil explicar este contrassenso, mas a verdade é que eu estava feliz e não me arrependia da escolha feita, no entanto, a nível pessoal não me sentia realizada.

Foi então que eu percebi qual era a minha verdadeira paixão: o mundo do Desporto. Desde pequena que fui praticando várias modalidades, no entanto, nunca me tinha passado pela cabeça fazer desse gosto a minha profissão. Obviamente que esta decisão foi uma surpresa para os meus pais, o mesmo se deve dizer para os meus professores, que de imediato tentaram incutir aos meus pais o impedimento de tal coisa, uma vez que não teria bases de ciências para o curso e pelas capacidades que tinha quanto aluna de artes visuais. No entanto, nada me impediu de seguir os meus objetivos. Desta vez, eu tinha a certeza de que era isto que eu queria para mim. E cá estou eu, prestes a concluir o mestrado de Educação Física dos ensinos Básico e Secundário. Quando pensei em matricular-me no mestrado não hesitei na minha escolha. Ser professora de Educação Física dá-me a possibilidade de incutir aos meus alunos tudo o que aprendi ao longo destes anos, na licenciatura e no mestrado e além do mais,

promover a prática e o gosto pelo exercício físico de maneira a proporcionar-lhes uma vida mais saudável.

Que é um professor? O que o distingue de outros atores sociais e de outros agentes profissionais? Qual a especificidade da sua ação, o que constitui a sua 'distinção'? (Reis Monteiro, 2000). Ao longo do mestrado tenho aprendido que ser professora de Educação Física não é tão fácil como eu achava inicialmente. Para sermos um bom professor temos que estar preparados para exercer essa função a vários níveis. Temos de ter um conhecimento profundo acerca daquilo que iremos ensinar, pois só assim podemos conduzir os nossos alunos para a aprendizagem. A profissionalidade docente não pode deixar de se construir no interior de uma pessoaalidade do professor. (Nóvoa, 2008). Outra questão muito importante na nossa profissão é saber que ao assumirmos a profissão de professor estamos também a assumir um compromisso social num enquadramento de valores.

Sempre tive ciente de que tinha um longo caminho a percorrer. Ser capaz de saber gerir e saber lidar com as dificuldades sendo estas um aspeto determinante para a minha formação. Ser professor não é tarefa fácil. E sei que ainda preciso de crescer muito e abranger muito mais a minha "pasta" de conhecimentos e sobretudo estar em inovação constante e aprender todos os dias, mais e melhor. O estágio deu-me a oportunidade de ficar mais familiarizada e ainda mais motivada pois pude viver a realidade de ser professora e de poder experienciar e incutir aos meus alunos aquilo que aprendi ao longo destes anos.

Desta forma, mais uma vez, tenho a certeza de que fiz a escolha certa. Sei que estou onde quero estar. Dei o meu melhor quanto estudante e enquanto professora-estagiária.

3.1.4. Avaliação

A avaliação serve para determinar e regular todo o processo de ensino-aprendizagem. Segundo De Ketele (cit. por Rosado et. al, 2002) a avaliação funcionava como um mecanismo que verificava se os objetivos pretendidos eram efetivamente atingidos.

A meu ver a tarefa de avaliar é fundamental e um dever de extrema importância, isto porque para além de permitir ao professor verificar se os objetivos foram alcançados, todo o processo de ensino-aprendizagem é regulado. Com a avaliação, o professor consegue perceber se os objetivos que propôs responderam de forma adequada as necessidades dos alunos e se esses meios foram os mais adequados.

Relativamente a esse processo, de avaliação, este está dividido em 3 tipos: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica (ANEXO 5) serve para o professor perceber onde os alunos se encontram, isto é, é uma abordagem inicial à modalidade. Com esta avaliação o professor tira relações sobre a posição dos alunos face a novas aprendizagens, tendo assim uma ideia de quais são os objetivos a alcançar durante o processo. Para todas as modalidades que lecionei, a avaliação diagnóstica esteve sempre presente na abordagem inicial à modalidade. Fiz grelhas para todas as modalidades de forma a avaliar os critérios pretendidos, que me permitiam definir o nível onde a turma se encontrava. Confesso que a primeira vez que realizei este tipo de avaliação tive imensa dificuldade, pois a primeira grelha que fiz foi muito complexa e assim era difícil conseguir avaliar todos os pontos. E o facto de ainda não conseguir identificar os alunos um a um, foi algo que me dificultou esta avaliação. Obviamente que aprendi com os erros da primeira grelha que construí e desta forma, nas restantes grelhas procurei ser mais objetiva nos parâmetros a avaliar, sendo estes de fácil preenchimento e entendimento. De forma a avaliar os jogos coletivos, optei por jogos reduzidos.

Segundo Rink (1993, p. 158) “a avaliação formativa é a avaliação que tenta medir o progresso para o objetivo.” Ou seja, é a necessidade de avaliar a progressão do dia-a-dia do aluno, permitindo informar o professor do seu desempenho e evolução, sem necessidade de um momento formal e sem que os alunos se apercebam que estão, em determinado momento, sujeitos a esta avaliação. Nas minhas aulas, as estratégias utilizadas para este tipo de avaliação, eram registos no final da aula, onde anotava o progresso dos alunos, registos esses que me ajudavam na confirmação da avaliação sumativa, isto porque a avaliação sumativa consiste numa avaliação final, mas não devemos ter só em consideração esse momento de avaliação. As informações recolhidas

na AS apenas complementam as observações e registos provenientes da AF. Deve-se ter em conta a evolução dos alunos ao longo de toda a UD, até porque muitos dos alunos durante o momento de avaliação sumativa ficam nervosos, o que faz com que, por vezes, não consigam uma performance de acordo com as suas verdadeiras capacidades. Assim sendo, a avaliação sumativa (ANEXO 6) *é a modalidade de avaliação que melhor possibilita uma decisão relativamente à progressão ou à retenção do aluno, pois compara resultados globais, permitindo verificar a progressão face a um conjunto lato de objetivos previamente definidos* (Rosado et al., 2002, p.68).

Usei este tipo de avaliação para todas as modalidades lecionadas, realizada num momento formal, recorrendo, assim como na AD, a jogos reduzidos, ou para o caso de ginástica e atletismo a realização da AS individualmente. Um receio que sentia durante as avaliações, era o facto de que poderia não estar ser coerente e justa, no entanto, as minhas avaliações correspondiam com as do PC. Para a modalidade de voleibol, por forma a avaliar a componente teórica, optei por realizar um teste escrito (ANEXO 7).

Ainda relativamente a avaliação, tive um aluno com atestado médico durante o 2º e parte do 3º período, este aluno foi avaliado através de relatórios de aula (ANEXO 8) e um trabalho teórico. Quanto ao saber estar, este aluno foi avaliado da mesma forma que os outros alunos, através das suas atitudes e comportamentos ao longo das aulas. Procurei também que estivesse sempre envolvido de alguma forma, no decorrer das aulas, por exemplo fazendo o papel de árbitro.

3.2. Participação na Escola e Envolvimento com a Comunidade

A Participação na Escola e Relação com a Comunidade engloba atividades não letivas e tem como principal objetivo a integração do EE na comunidade educativa e envolvente, desempenhando tarefas com significado para os alunos e em cooperação com os restantes membros da comunidade educativa (Batista & Queirós, 2013).

A relação que criei com a comunidade escolar, foi um sentimento de pertença. Desde o primeiro dia que me senti bem-vinda por todos os elementos da ESE, desde funcionários a professores. A forma como me abordavam fez-me sentir em casa permitindo-me ser eu mesma. Esta integração foi muito significativa e importante para mim, pois ajudou que me sentisse confortável e esse sentimento foi essencial para cumprir uns dos meus muitos objetivos enquanto professora- estagiária.

3.2.1. Reuniões

Relativamente às reuniões, o PC fez sempre questão que estivéssemos presentes em todas as reuniões da nossa respetiva turma, de forma a que percebéssemos como realmente funcionavam. Lembro-me perfeitamente da primeira reunião a que assisti, e o que senti ao estar ali. A sensação da responsabilidade, a noção de que aquilo era “a sério”. Ouvir o que os professores diziam dos alunos e pensar que eu já estive no papel de aluna e naquele momento, eu estava a assumir o papel de professora. Foi uma sensação incrível e ao mesmo tempo assustadora, com a tamanha responsabilidade que me assombrava. Nesta primeira reunião de conselho de turma, em que estive presente, eu ainda não tinha tido qualquer contacto com a turma, mas o PC achou por bem que estivéssemos presentes para que conhecêssemos quais os professores que iriam lecionar as outras disciplinas e para que ficássemos com uma ideia do que fariam de cada aluno, para tal, fui tirando anotações, sobre o que diziam. Fiquei desiludida por perceber que a turma apresentava maus comportamentos, e que o aproveitamento global deixava a desejar.

Estive presente nas restantes reuniões e considero ter sido uma mais-valia, sobretudo para o entendimento do funcionamento das mesmas.

3.2.2. Atividades

A primeira atividade em que participei, no decorrer do estágio, foi na escola que nos acolheu, EB2/3, enquanto estávamos impedidos de iniciar a prática profissional, devido à não conclusão das obras, como já referi. Esta

atividade foi realizada na comemoração do S. Martinho, envolvendo toda a comunidade escolar. Eu e os meus colegas, a pedido dos professores que nos acompanhavam, participamos com todo o gosto e entusiasmo numa dança tradicional portuguesa, conhecida por rancho. Fizemos uma pequena atuação, com trajes típicos e com música ao vivo. Os ensaios foram decorrendo ao longo de algumas semanas anteriores, e o facto de nos termos envolvido nesta atividade, possibilitou-nos uma maior integração com toda aquela comunidade escolar, desde professores, alunos e funcionários.

Também, ainda nesta escola, colaboramos no corta-mato. Ajudamos nas marcações dos percursos, na distribuição de etiquetas que identificavam o aluno e o escalão, e no decorrer da corrida, cada um de nós, manteve-se num determinado local de forma a observar os alunos e a garantir que faziam o percurso correto. No final, ajudamos com as classificações e distribuições de medalhas. De modo geral, esta atividade correu muito bem e, uma vez mais, foram uma mais valia para a nossa integração.

Já na ESE, tivemos oportunidade de colaborar num torneio de voleibol, este torneio foi organizado por um professor, nós apenas ajudamos na montagem e desmontagem dos campos, assim como na arbitragem e secretariado. Esta colaboração permitiu-nos perspetivar uma atividade que tivemos de ser nós, estagiários, a organizar. Atividade essa, que foi um torneio de Gira-vólei. Ficamos encarregues de tudo. Desde inscrições e contactar a federação para a colaboração do torneio, com o apoio de material e prémios. Tivemos a ajuda fulcral de um professor de EF, que esteve sempre disposto a responder às nossas questões e a ajudar em tudo que fosse necessário. Os núcleos, como sempre, trabalharam em equipa para que correspondesse às expectativas. As inscrições foram um sucesso, e batemos o recorde de inscrições de todos os outros anos anteriores. Quanto ao evento em si, começamos um pouco desorganizados, pelo facto de ser muita gente, isto gerou alguma confusão, mas acabamos por conseguir controlar a situação. Ao longo do dia de torneio, repartimos funções, e cada um de nós, desempenhou um papel fundamental para que este evento tivesse sucesso. Sucesso esse reconhecido pelos professores de EF. E assim foi, um dia cheio de emoções, onde pudemos testemunhar a paixão, que é de notar, nesta escola pela modalidade de voleibol.

Depois de apurados os alunos para os regionais, o professor que nos ajudou e que era o professor de Desporto escolar da modalidade, pediu-nos a colaboração para este dia. Neste dia, apenas eu e a Cátia, tivemos disponibilidade para estarmos presentes, e ajudar no que foi necessário.

CAPÍTULO IV - ESTUDO

4.1. Introdução

O Programa Nacional de Educação Física (PNEF) refere como objetivo geral melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social; consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e alargar os limites dos rendimentos, energético - funcional e sensório - motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade (Bom et al., 2001, p. 6). A condição física está bem patente nos PNEF sobretudo na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar. Por sua vez, Boelhouwer (2002) refere que a atividade física deveria ser indispensável para todos os indivíduos, principalmente as crianças, pois é durante essa fase da vida que a atividade física poderia atuar contra o surgimento de doenças, podendo ser estimulante de uma prática regular para o resto da vida.

De acordo com o estudo *The relevance of physical fitness related to health in schoolchildren*, muitos professores de educação física, em função da sua formação profissional, demonstram forte resistência à ideia de introduzir modificações nos atuais programas de ensino por acreditarem que nos encontramos em uma sociedade onde crianças, jovens e adultos não conseguem demonstrar atitudes, valores e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável por deficiências em sua formação educacional e assim sendo, existe necessidade de levar os educandos a desenvolver valores, percepções e atitudes positivas, mediante ações educativas adequadamente planejadas e ajustadas no período de escolarização, promovendo uma melhoria na sua aptidão física e consequentemente, os tornariam mais resistentes as

doenças, na expectativa de que um estilo de vida saudável possa ser incorporado desde a infância e adolescência e permaneça por toda a vida. Nessa direção, provavelmente, a educação física enquanto disciplina do currículo escolar, pode encontrar o seu verdadeiro papel, passando a atuar de forma mais efetiva em nossa sociedade.

Considerando a aptidão física como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou obtêm que se relacionam com a habilidade de executar ou realizar as atividades físicas cotidianas ou desportivas, a Educação Física desempenha um papel importante no seu desenvolvimento estando relacionada à saúde e considerada um componente da prevenção de doenças (Mascarenhas et al.,2014).

O FIT escola consiste “na avaliação da aptidão física e da atividade física dos alunos através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito. Tem disponível uma plataforma online que sugere a promoção de estilos de vida saudáveis pela mostra e análise dos dados dos alunos. Esta plataforma tem disponível um conjunto muito variado de recursos interativos, onde a informação gerada por esta plataforma e a sua monitorização ao longo do tempo é muito relevante para o sistema educativo, pelo facto de comportar muitos elementos operacionais e interativos para a qualidade do ensino e para o sucesso educativo, sempre em função de uma nação com mais jovens preferencialmente ativos e saudáveis, com impacto no bem-estar diário e na economia da saúde. Deve ser considerada também como necessária e muito importante para outros sistemas, tais como o sistema desportivo e o sistema de saúde. O sistema desportivo, através dos respetivos organismos oficiais ou outros organismos como o Comité Olímpico de Portugal, poderá ter acesso a informação relevante para o sucesso da formação desportiva, como é o caso da aptidão física. O sistema de saúde poderá também ter acesso a informação essencial, como é o caso de indicadores de excesso de peso e obesidade, determinantes respetivas e monitorização nacional para integrar os sistemas de informação nacional.”
(*Site fitescola*)

Quando nos foi proposto um estudo, não tive logo a ideia de qual seria o tema. Fui pensando acerca disso, e à medida que fui falando com os meus colegas de núcleo, achei que seria interessante analisar a discordância que se

percepção em ambiente escolar relativamente à aplicação da bateria de testes FITescola. Com a realização deste estudo pretende-se analisar perspectivas distintas acerca da importância e eficácia destes testes no âmbito da disciplina de EF e sua relação com a melhoria da aptidão física dos alunos.

4.5. Metodologia

Participaram deste estudo 2 professores de EF (Prof.1 e Prof.2) esse que responderam por escrito a questões de resposta aberta.

As questões relacionavam-se com a aplicação do FITescola e a resposta de alunos, as vantagens e desvantagens da sua utilização na opinião dos professores inquiridos bem como a relevância que lhes atribui no âmbito da sua disciplina.

4.6. Apresentação e Discussão dos Resultados

Duas perspectivas distintas são apresentadas, estruturadas numa fundamentação diferente. Um dos profissionais centra a importância da realização dos testes ancorada em objetivos que visam questões da saúde, nomeadamente na possibilidade de caracterizar a Aptidão Física (ApF), a Atividade Física (AF) e comportamentos sedentários em crianças e jovens, como podemos constatar na seguinte frase *“permitem construir um conjunto de dados que melhor caracteriza os alunos em termos de aptidão física e funcional, atividade física e desportiva e comportamentos sedentários”* (Prof. 1).

E o outro reforça a dimensão da aprendizagem no objetivo da EF e, como tal, não reconhece grande valor na aplicação dos testes:

“Da bateria de testes FITescola apenas realizo os exercícios que me interessam do ponto de vista das aprendizagens que visam para os meus alunos e que, neste caso concreto da Aptidão Física, dizem respeito à sua tomada de consciência sobre o seu nível de capacidades físicas no domínio da força, da aptidão aeróbia e da flexibilidade” (Prof. 2).

Só em um aspeto parecem convergir nas opiniões, relativo às vantagens na aplicação dos testes, enaltecendo a facilidade de acesso à informação recolhida e a objetividade e fiabilidade dessa informação concernente ao nível de ApF-Aptidão Física

“...analisar os dados recolhidos da aplicação dos testes de avaliação da aptidão física e funcional em tempo real, através da edição de relatórios que avaliam e aconselham os alunos...” (Prof. 1).

“A grande vantagem que lhe reconheço é a facilidade de obter um valor objetivo e concreto sobre o nível de aptidão física, ou seja, permite fornecer um resultado rápido, simples, fiável e objetivo” (Prof. 2).

Relativamente à resposta dos alunos aos testes Fitescola, uns dos profissionais entende que os alunos apenas realizam os testes de forma empenhada das primeiras vezes que os fazem mas que com a repetição destes, acabam por perder o interesse, mesmo por parte dos alunos mais dotados que acabam por entender como mais uma tarefa da aula e deixam de reconhecer o valor dos testes, como podemos constatar

“a primeira, ou as primeiras vezes que o realizam, são por normas muito empenhados e interessados em obter bons resultados. Com a repetição e normalização das aplicações, o interesse vai diminuindo e, mesmo os alunos mais dotados, deixam de se empenhar tanto e encaram a realização dos testes como mais uma tarefa da aula, não lhe reconhecendo mais valor do que a curiosidade do resultado conseguido.” (Prof. 2)

Por outro lado, o outro profissional entende que os seus alunos mostram interesse e empenho na realização dos mesmos

“Os meus alunos respondem de forma satisfatória à aplicação destes testes porque percebem o seu objetivo e empenham-se para tentar fazer os melhores resultados possíveis e melhorá-los no segundo momento de aplicação, no final do ano letivo.” (Prof. 1).

Aquando à questão acerca de quais as desvantagens encontradas no FITescola, um profissional considera estas inexistentes

“Não considero haver desvantagens na aplicação dos testes do FITescola.”, (Prof. 1)

o outro, por sua vez, critica o FITescola pelo facto de não ir de encontro às aprendizagens visadas para os alunos e os mesmos testes não são influenciados de qualquer maneira no decurso das aulas de EF

“Já a maior desvantagem é exatamente, esse valor não servir de muito para as aprendizagens que visamos dos alunos visto que facilmente se conclui que o resultado que se obtém na realização dos vários exercícios da bateria de testes não se deve, nem é influenciado de qualquer maneira, pelas atividades que se realizam no decurso das aulas de Educação Física que os alunos frequentam.”
(Prof. 2)

Os dois profissionais continuam a revelar opiniões opostas no que diz respeito há relevância destes testes. Defendido por um, que estes deveriam ser aplicados por todos os profissionais da área, com o respetivo uso da plataforma FITescola

“Deve-se dar relevância a estes testes e, na minha opinião, os testes deveriam ser aplicados por todos ou pela maioria dos professores de Educação Física, fazendo o tratamento dos dados recolhidos através da plataforma FITescola.”
(Prof. 1) Criticado por outro, a forma como estes testes são aplicados

“ é um erro grave que se está a fazer ao apostar de forma tão exigente, regular, massificada e institucional na realização destes testes” enumerando várias razões como: a) os dados que medem, referem-se a áreas da aptidão física, mas fazem-no de forma completamente analítica, desligada de qualquer ação motora utilizável no Desporto ou nas simples tarefas do dia a dia, ou seja, os dados se obtêm não são utilizáveis nas tarefas motoras, mais ou menos complexas, que realizamos; b) os resultados que obtemos, por não dependerem, por não resultarem e por não influenciarem o trabalho que os alunos realizam nas aulas de Educação Física, não têm um verdadeiro valor pedagógico porque, esses resultados, não vão influenciar nem provocar qualquer aprendizagem útil, isto é, os alunos não vão desenvolver, nem melhor nem pior, as suas capacidades e competências apenas porque obtiveram um determinado resultado na realização de qualquer um dos exercícios que compõem esta bateria de testes.” (Prof. 2)

As opiniões dos dois profissionais divergem relativamente a estes testes e podemos constatar isso, uma vez, mais na opinião que cada um mencionou

“o trabalho de desenvolvimento da aptidão física só se torna útil se estiver ligado a todo o trabalho que se faz no âmbito da prática de Desportos nas aulas de Educação Física. Neste sentido se recorrermos a modelos baseados mais orientados para a qualidade das ações e não para o seu resultado, que possam de facto ser trabalhados e observados no decurso das aulas, que sejam ao mesmo tempo o produto e o motor das ações realizadas, estou convencido de que estaremos em melhores condições para provocar nos nossos alunos aprendizagens mais úteis, mais consistentes e mais duradouras” (Prof. 2)

“deixo duas sugestões que poderão ser levadas em conta pelas entidades oficiais responsáveis por este recurso tecnológico: a primeira é a de haver uma campanha nacional de divulgação e promoção da plataforma FITescola e da aplicação dos testes de aptidão física e funcional, por todos os alunos e por todos os professores de Educação Física; a segunda, é de que esta ação de formação deveria ser proporcionada ao maior número possível de professores de Educação Física, se possível a todos e se calhar até com carácter obrigatório, capacitando-os e motivando-os para a aplicação dos testes de aptidão física aos seus alunos, com os benefícios que este fenómeno global representaria para a adoção de comportamentos ativos e saudáveis por parte das nossas crianças e jovens.” (Prof. 1)

4.6.3. Conclusões

Ao concluir este estudo reconheço que o intuito do mesmo passou pela necessidade de entender duas opiniões diferentes acerca do FITescola.

Pode-se, claramente, ver duas opiniões completamente distintas. Onde um profissional descarta a utilidade destes testes, uma vez que estes só se tornam úteis se estiverem ligados a todo o trabalho que se faz no âmbito da prática da disciplina. Focado na qualidade das ações, trabalhadas e observadas no decorrer das aulas, por forma a incutir aos seus alunos melhores condições de aprendizagens e mais uteis que os testes FITescola.

Na opinião do outro profissional, o FITescola é um “fenómeno global” capacitando comportamentos ativos e saudáveis aos alunos.

4.7. Bibliografia

BOELHOUWER, C, BORGES, G A. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de 11 a 14 anos de Marechal Candido Rondon –PR. Caderno de educação física: estudos e reflexões, Marechal Candido Rondon, v.4, n°7, pg. 19-30,2002.

Comparative study of physical fitness among children of public and private schools: a regional vision

Programas de Educação Física para o Ensino Básico e Secundário (PNEF). Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

Site FITescola: fitescola.dge.mec.pt

CAPÍTULO V - CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. Reflexão final

Sinto-me feliz e realizada pelo fechar deste ciclo. Não foi fácil, senti imensas dificuldades e por vezes com vontade de desistir. No entanto, o terminar deste ciclo é uma grande concretização profissional e pessoal.

Ao longo do estágio passei por diversas experiências que me ajudaram no meu crescimento e desenvolvimento profissional e que deixarão, para sempre, uma marca significativa na minha vida. Desde pessoas a momentos.

Tive a oportunidade de ter o papel de professora de EF, que tanto ambicionava e experienciar essa magnífica profissão. Tentei sempre dar o melhor de mim enquanto professora-estagiária, tentando ao máximo inculcar aos meus alunos valores do desporto e aprendizagens concretas sobre as modalidades lecionadas. Preocupei-me sobretudo, por tentar inculcar-lhes o gosto pelas aulas de EF e pela prática de atividade física e desportiva.

Olhando para trás, considero que tive sucesso. Os alunos sempre se mostraram motivados para as aulas e os *feedbacks* e as mensagens recebidas por eles deixaram em mim a sensação do dever cumprido.

Devo um grande agradecimento a todos aqueles que caminharam comigo. À professora coordenadora, e ao professor cooperante por todo o conhecimento que partilharam comigo e pelo suporte dado ao longo deste ano. Ao meu núcleo de estágio, considerando também o núcleo do Alexandre e do Paulo, pelo companheirismo e partilha, e pela amizade que certamente permanecerá.

Perspetivando agora um futuro, e atendendo à dificuldade que será de exercer a profissão, continuarei mesmo assim a tentar lecionar, e enquanto isso, tentarei trabalhar sempre na área, mais precisamente, na que já me encontro, em ginásios.

BIBLIOGRAFIA

Abrantes, p. (2003). Os sentidos da escola: identidades juvenis e dinâmicas da escolaridade. Oeiras: celta editora

Albuquerque, A. (2003). A caracterização das conceções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física (pp. 33-51). Porto: FADEUP

Bento, J. (2011). Manifesto - Em defesa do desporto do desporto escolar: Enunciado de Razões. Porto: FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bento, J. O. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte

Borsa, J. C. (2007). O papel da escola no processo de socialização infantil. Psicoglobal-Psicologia. Com. Pt, 142, 1-5.

Boyle, M. (2004). Functional Training for Sports: Human Kinetics.

Dessen, M. A. & Polonia, A. C. (2007). Família e Escola

Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas “novas” perspetivas do treino funcional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios Renovados para a aprendizagem em Educação Física: FADEUP Editora.

Godoy, E. S. D. (1994). Musculação – Fitness. Rio de Janeiro: Sprint

NÓVOA, A. (2008). Anti-intellectualism and Teacher Education in the 21st century. Is there any way out? Zeitschrift für Paedagogische Historiographie (Zürich), 14 (2), 101-102.

NÓVOA, A. (Coord.). Os professores e a sua formação. 2 ed. Lisboa: Dom Quixote, 1995. _____. Professores: imagens do futuro presente. Lisboa: Educa, 2009.

P. 11-37, 2000

REIS MONTEIRO, Agostinho. Ser professor. Inovação, v. 3, n. 2-3,

Rink, J. E. (1993). Teaching physical education for learning (2ª ed.). St. Louis: Mosby.

Rosado A. & Ferreira V. Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In. A. Rosado & I. Mesquita. (Eds.), Pedagogia do Desporto. (pp.185-206). Lisboa: Edições FMH

Rosado, A. (1997). Observação e Reacção à Prestação Motora. Cruz Quebrada: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana.

Rosado, A. Luís, D., & Silva, C. Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto. In A. Rosado & C. Colaço. (Eds.), Avaliação das Aprendizagens. (pp.11-95). Lisboa: Omniserviços.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education (3ª ed.). California: Mayfiel publishing company.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education (3rd ed.). Mayfield Publishing Company.

TEIXEIRA, L. A. Estudo da motricidade humana como fonte de ordem para um tema científico, uma profissão, e um componente do currículo escolar. Revista Paulista de Educação Física, (São Paulo), v. 7,

Vasconcellos, c.s. PLANEJAMENTO: plano DE ensino-APRENDIZAGEM E PROJETO EDUCATIVO. SÃO PAULO: LIBERTAT 1995

ANEXOS

ANEXO 1- Ficha de identificação do aluno



Ficha de Identificação
Ano Letivo 2018 / 2019

Ano _____ Turma _____ Nº _____

Nome completo _____

Data de nascimento _____ Idade _____ Nº BI/CC _____ Nacionalidade _____

Morada de residência _____

Código postal _____ Telefone de casa _____

Telemóvel _____ E-mail _____

Filho de _____ Idade _____
e de _____ Idade _____

Profissão do Pai _____ Habilitações literárias _____

Profissão da Mãe _____ Habilitações literárias _____

Nº de Irmãos _____ Idades _____ Se algum frequenta esta escola indica a turma _____

Com quem vives? Pai ☐ Mãe ☐ Irmãos ☐ Outros _____

Situação dos pais: Casados ☐ Ausentes ☐ Separados ☐ Pai falecido ☐ Mãe falecida ☐

Nome do encarregado da educação _____

Parentesco _____ Idade _____ Tif ou Tum _____

SAÚDE E BEM-ESTAR

Tens alguma doença crónica, alérgica ou outra? Qual? _____

Tens alguma dificuldade ao nível dos sentidos? Qual? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Qual? _____

OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES E HÁBITOS DESPORTIVOS

Atividades preferidas _____

Modalidades praticadas anteriormente _____

Modalidades praticadas atualmente _____

DADOS RELATIVOS À EDUCAÇÃO FÍSICA

Qual a nota que tiveste a Ed. Física no final do ano passado? _____

Na escala de 1 (nenhuma) a 10 (máxima), qual é a tua motivação para a prática de Ed. Física _____

Quais são as tuas modalidades preferidas? Andebol ☐ Basquetebol ☐ Futebol ☐ Voleibol ☐

Atletismo ☐ Ginástica ☐ Dança ☐ Orientação ☐ Badminton ☐ Outras _____

Em que modalidades sentes maior dificuldade? _____

Os dados desta ficha são confidenciais e para uso exclusivo do professor de disciplina no âmbito das atividades escolares.

XVII

Legenda						Interrupções letivas		Feriados	Aulas		Voleibol	Ginástica	Atletismo	Futebol													1º Período	0					
2019																																	
Janeiro	ter 1	qua 2	qui 3	sex 4	sab 5	dom 6	seg 7	ter 8	qua 9	qui 10	sex 11	sab 12	dom 13	seg 14	ter 15	qua 16	qui 17	sex 18	sab 19	dom 20	seg 21	ter 22	qua 23	qui 24	sex 25	sab 26	dom 27	seg 28	ter 29	qua 30	qui 31	12	2*
Fevereiro	sex 1	sab 2	dom 3	ter 4	qua 5	qui 6	seg 7	ter 8	qua 9	qui 10	sex 11	sab 12	dom 13	seg 14	ter 15	qua 16	qui 17	sex 18	sab 19	dom 20	seg 21	ter 22	qua 23	qui 24	sex 25	sab 26	dom 27	seg 28	ter 29	qua 30	qui 31	12	Período
Março	sex 1	sab 2	dom 3	ter 4	qua 5	qui 6	seg 7	ter 8	qua 9	qui 10	sex 11	sab 12	dom 13	seg 14	ter 15	qua 16	qui 17	sex 18	sab 19	dom 20	seg 21	ter 22	qua 23	qui 24	sex 25	sab 26	dom 27	seg 28	ter 29	qua 30	qui 31	13	38
Abril	seg 1	ter 2	qua 3	qui 4	sex 5	sab 6	dom 7	seg 8	ter 9	qua 10	qui 11	sab 12	dom 13	seg 14	ter 15	qua 16	qui 17	sex 18	sab 19	dom 20	seg 21	ter 22	qua 23	qui 24	sex 25	sab 26	dom 27	seg 28	ter 29	qua 30	qui 31	6	3*
Maiο	qua 1	qui 2	sex 3	sab 4	dom 5	seg 6	ter 7	qua 8	qui 9	sex 10	sab 11	dom 12	seg 13	ter 14	qua 15	qui 16	sex 17	sab 18	dom 19	seg 20	ter 21	qua 22	qui 23	sex 24	sab 25	dom 26	seg 27	ter 28	qua 29	qui 30	sex 31	14	Período
Junho	sab 1	dom 2	seg 3	ter 4	qua 5	qui 6	seg 7	ter 8	qua 9	qui 10	sex 11	sab 12	dom 13	seg 14	ter 15	qua 16	qui 17	sex 18	sab 19	dom 20	seg 21	ter 22	qua 23	qui 24	sex 25	sab 26	dom 27	seg 28	ter 29	qua 30	qui 31	1	Total
																										57							

ANEXO 3- Exemplo de UD de Voleibol

C o n t e ú d o s	Aulas		1 e 2	4 e 5	2	7 e 8	13 e 14	19 e 20	21	22 e 23
	Data		4/01	11/01	18/01	30/1	1/02	15/02	20/02	22/02
	Local		PAV	PAV	PAV	PAV	PAV	PAV	PAV	PAV
	Técnica	Posição Básica	AD	I	E	E	C	C	AS	
		Deslocamentos	AD			I	E	E	C	AS
		Passe de frente	AD	I	E	E	C	C		
		Serviço por baixo	AD	I	E	E	C	C	AS	
		Manchete	AD		I	E	C	C	AS	
		Remate	AD			I	E	E	C	
		Amorti	AD				I	E	E	AS
	Formas de jogo	Bloco	AD			I	E	E	C	AS
		Jogo 2x2	AD	I	E	E	C	C	C	AS
		Jogo 3x3			I	E	E	C	C	AS
		Jogo 4x4	AD			I	E	C	AS	
		Jogo 6x6						I	E	AS
Condição Física	Capacidades coordenativas									
	Capacidades condicionais									
	Conceitos Psicossociais									

Legenda

AD	Avaliação Diagnóstica	C	Consolidação
I	Introdução	E	Exercitação
AS	Avaliação Sumativa		

ANEXO 4- Exemplo de Plano de aula

Escola Secundária de Ermesinde | 1
2018/2019

Plano de Aula

Professor: Paula Ferrás	Ano: 11 ^a Turma: E	Data: 06/02/18	Nº de Alunos: 22
Unidade Didática: Atletismo Função Didática: Exercitação da Corrida de Resistência Aula: 15	Local: Exterior	Hora: 16h35 Duração: 50'	Material: Cones, coletes,

Objetivos da Aula: O aluno deve melhorar a capacidade de resistência, nomeadamente o ritmo de corrida, através da cooperação entre os colegas.

Parte	t	Conteúdos	Situações de Aprendizagem / Organização	Componentes Críticas
Inicial	5'	Corrida de resistência	Um aluno começa a apanhar os restantes colegas, cada colega que ele apanha junta-se a ele formando um cordão. Variante: Variar o número de alunos a apanhar.	Não se deixar apanhar, e o que apanha tem que reunir o maior número de colegas.
	15'	Corrida de resistência	Os alunos estarão divididos por equipas, cada equipa terá de realizar um percurso delimitado pelos cones. Ao sinal de partida, sai o primeiro elemento de cada equipa em direção ao primeiro cone posicionado no meio do percurso e, quando o primeiro elemento de cada equipa o atingir, parte o segundo; quando o segundo o atingir parte o terceiro, e assim sucessivamente. No final do percurso, estarão um número igual de objetos para cada equipa. O objetivo de cada equipa é transportar o máximo de objetos possível para a sua equipa. Só se pode transportar um objeto de cada vez. O percurso de ida é realizado a um passo rápido e o regresso em corrida- Ganha a equipa que conseguir levar todos os objetos, caso isso não aconteça, a que conseguir transportar o maior número no tempo estabelecido.	Conseguir levar todos os objetos para a equipa, ou o maior número possível, no tempo estabelecido.

Paula Ferrás

Fundamental	15'	Corrida de resistência	Cada equipa terá de percorrer 3 voltas ao campo, onde lhes é exigido que corram sempre juntos. Assim sendo, cada equipa tem de adotar a melhor estratégia e correr a um ritmo controlado e onde todos os elementos se consigam acompanhar uns aos outros. Cada canto do campo terá um cone onde as equipas serão distribuídas. Sempre que cada equipa passa num cone, terão de mudar a velocidade de corrida. Ganha a equipa que conseguir completar as 3 voltas mais rapidamente, voltas essas que terão de ser realizadas com a equipa sempre junta.	Conseguir completar as 3 voltas rapidamente.
	10'	Teste de velocidade 20metros	Cada aluno deverá realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.	Realizar uma corrida de 20m, no menor tempo possível.
Final	5'	Retorno à calma.	Conversa com os alunos acerca da aula.	Prestar atenção;

ANEXO 5- Exemplo de AD de Ginástica

Avaliação Diagnóstica de Ginástica de solo

Nº	Nome	Rol. à fr engrupado	Rol. à retag. engrupado	Rol. à frt. MI afast	Rol. à ret. MI afast	Ap. Facial inv	Roda	Avião	Ponte	Salto eixo/ Entre mãos
1	Bárbara	3	2	3	2	2	2	3	3	2
2	Beatriz	3	2	3	2	1	2	3	3	1
3	Diogo	3	2	2	2	1	1	1	2	1
4	Filipe	3	2	3	2	1	3	2	2	3
5	Gabriel									
6	Joana	2	2	2	2	1	2	2	2	1
7	João S.	3	2	2	2	2	2	2	3	2
8	Barbosa	3	3	2	2	1	1	2	1	3
9	Lima	3	2	2	2	2	2	2	3	1
10	Margarida	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Maria	1	2	1	1	1	1	3	2	1
12	Mariana G	1	1	1	1	1	1	3	1	1
13	Mariana L	2	2	2	2	1	2	2	3	1
14	Mário	3	2	2	2	2	2	2	3	3
15	Miguel	3	3	3	3	2	2	3	3	3
16	Rafael	3	2	2	2	2	2	2	2	3
17	Rita Dias	2	3	2	2	1	1	2	3	1
18	Rita Branco	3	1	1	3	1	1	3	3	1
19	Rodrigo	3	1	2	1	1	1	2	2	1
20	Sérgio	3	2	2	2	2	2	2	3	3
21	Tiago	3	2	3	3	3	3	3	3	3
22	Ílúlia	2	1	1	2	1	2	3	3	2

- 1- Não Realiza
- 2- Realiza com dificuldade
- 3- Realiza

ANEXO 6- Exemplo de Avaliação Sumativa de Atletismo

Avaliação Sumativa | Atletismo

Alunos	Triplo Salto (60 pontos)				Corrida de Barreiras (60 pontos)				Corrida de Resistência (20 pontos)	Corrida de estafetas (40 pontos)				Corrida de Velocidade (20)	Nota Final
	Corrida Preparatória + Chamado (15)	HOP (15)	STEP (15)	JUMP (15)	Perna de Impulsão (15)	Perna de Ataque (15)	3 Passos entre barreiras (15)	Ataca ou Transpõe? (15)	Teste Vaivém (20)	Transmite dentro da Zona de Transmissão (10)	Recebe o testemunho dentro da Zona de Transmissão (10)	Mantém a velocidade no ato de entrega (10)	Utiliza de forma correta técnica Ascendente/ Descendente (10)	40m (20)	
Bárbara	15	15	15	10	10	12	10	10	16	10	10	10	5	16	164
Beatriz	15	10	10	10	10	14	15	10	8	10	10	10	5	14	151
Diogo	15	10	10	15	10	10	15	10	11	10	5	5	10	15	151
Filipe	15	15	15	15	10	15	15	15	9	10	5	10	10	17	176
Gabriel	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	15	NF	NF	NF	NF	NF	
Joana	10	10	10	10	10	10	15	10	8	10	10	5	5	12	135
João S.	15	15	15	15	10	14	15	10	17	10	10	10	10	15	181
Barbosa	10	15	15	10	12	12	15	15	8	10	10	10	10	16	168
Lima	15	15	15	15	10	12	15	10	20	10	10	10	5	19	181
Margarida	10	10	10	10	10	14	10	15	8	10	10	10	10	13	150
Maria	5	5	5	5	5	5	10	5	8	10	10	8	8	11	100
Mariana G	10	5	5	5	5	8	10	8	8	10	5	5	5	11	100
Mariana L	10	10	10	5	5	15	10	10	8	10	5	8	8	16	130
Mário	15	15	15	15	10	15	15	15	10	10	10	10	5	16	176
Miguel	15	15	15	15	10	15	15	15	16	10	5	10	10	18	184
Rafael	15	15	15	15	10	8	10	10	13	10	5	10	10	17	163
Rita Dias	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	14	142
Rita Branco	5	5	5	5	5	10	8	10	8	10	5	10	10	13	109
Rodrigo	5	5	5	5	5	10	10	5	8	10	5	5	10	13	101
Sérgio	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	17	167
Tiago	15	15	15	15	15	15	15	15	19	10	10	10	10	19	198
Iúlia														NF	12

ANEXO 7- Teste de avaliação de voleibol

EDUCAÇÃO FÍSICA
VOLEIBOL – 11ºano

NOME: _____	
TURMA: ____ Nº ____	DATA: ____/____/____
O(A) DOCENTE: _____	CLASSIFICAÇÃO: _____

GRUPO I

1. Assinala com V as afirmações verdadeiras e com F as afirmações falsas.
 - 1.1- O número de jogadores de uma equipa é 12, sendo 6 efetivos e 6 suplentes.
 - 1.2- Vence um set a equipa que primeiro fizer 15 pontos, desde que possua uma diferença de 2 pontos.
 - 1.3- A rotação dos jogadores da mesma equipa efetua-se sempre que a equipa ganha o direito a servir.
 - 1.4- O jogador que está a servir, no momento do batimento não pode tocar no terreno de jogo, mas pode tocar na linha de fundo.
 - 1.5- O campo de voleibol tem três zonas: zona de ataque, defesa e serviço.
 - 1.6- Os gestos técnicos abordados nas aulas de voleibol foram o serviço, o passe de frente, a manchete, o amorti, o remate e o bloco.

GRUPO II

1. Seleciona a opção correta para cada uma das questões seguintes:
 - 1.1- A posição base é importante porque permite-te:
 - a) ____ colocar de forma estável para agir.
 - b) ____ mover em qualquer direção.
 - c) ____ ambas estão corretas.

1 de Março de 2019
A

- 1.2- Na posição base deves:
- a) ____ deixar cair o peso do teu corpo sobre os calcanhares.
 - b) ____ colocar os pés paralelos e afastados um pouco mais que a largura dos teus ombros.
 - c) ____ ambas estão corretas.
- 1.3- No passe de frente deves:
- a) ____ fletir os membros superiores e os membros inferiores para contactares com a bola.
 - b) ____ contactar a bola à frente da testa.
 - c) ____ ambas estão corretas.
 - d) ____
- 1.4- Na manchete, a zona de contacto com a bola deve ser:
- a) ____ os antebraços.
 - b) ____ as mãos.
 - c) ____ os braços.
- 1.5- Quando executas o serviço, o pé contrário à mão que serve deve estar:
- a) ____ ligeiramente atrasado.
 - b) ____ ligeiramente avançado.
 - c) ____ precisamente ao lado do outro.
- 1.6- Quando executas serviço, sob uma perspetiva tática, deves direcioná-lo para:
- a) ____ lá da linha final do campo adversário.
 - b) ____ o melhor jogador da equipa adversária.
 - c) ____ o jogador com maiores dificuldades na receção.
- 1.7- Ao executares o remate, deves iniciar a corrida de aproximação quando a bola:
- a) ____ atinge o ponto mais alto da sua trajetória.
 - b) ____ está na sua trajetória ascendente.
 - c) ____ está na sua trajetória descendente.
- 1.8- Quando executas o remate, o último apoio no solo deve ser:
- a) ____ com o pé do lado do membro superior que vai bater a bola.
 - b) ____ com os dois pés simultaneamente.
 - c) ____ com o pé do lado contrário ao do membro superior que vai bater a bola.

ANEXO 8- Relatório de aula

Relatório de aula |
Educação Física |

Nome: _____	Ano/Turma: _____	Nº _____
Data: ____/____/____	Hora: ____:____	Duração da aula: _____
Motivo pelo qual não realizou a aula: _____		
Unidade temática: _____	Objetivo (s) da aula: _____	

Descreva as tarefas, situações de aprendizagem, organização e objetivos comportamentais:

Parte inicial

Parte fundamental

Parte Final

Observações e Análise Crítica da Aula

Apreciação qualitativa/quantitativa (a preencher pelo professor): _____
